

# “Da fikk jeg avsky for livet”

En teoretisk undersøkelse av livslede som  
skjønnlitterær virkelighetsbeskrivelse og  
fagpsykologisk utfordring

av

Eva Synnøve Jonassen Tungesvik



Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2011

© Eva Synnøve Jonassen Tunesvik

2011

“Da fikk jeg avsky for livet”

Eva Synnøve Jonassen Tunesvik

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Arendal Trykk & Kopi AS

# Sammendrag

Forfatter: Eva Synnøve Jonassen Tungesvik

Tittel: “Da fikk jeg avsky for livet” En teoretisk undersøkelse av livslede som skjønnlitterær virkelighetsbeskrivelse og fagpsykologisk utfordring.

Veileder: Anders Zachrisson

“...Det var ondt i mine øyne, alt det som skjer under solen. For alt sammen er tomhet og jag etter vind” (Pred., 2,17). Israels kong Salomo beskrev sin tilstand av livslede for tre tusen år siden, men opplevelsen Salomo skisserte, at livet mister sin tiltrekning på tross av at en har “alt”, er aktuell og nærværende i dagens vestlige samfunn. Tilstanden er rikt beskrevet i skjønnlitteraturen, mens det motsatte er tilfelle i psykologisk litteratur. Denne oppgaven er en selvstendig, teoretisk undersøkelse av begrepet livslede, hvor problemstillingene jeg tar opp er: 1) *hvilke kvaliteter ligger i det å kjenne på livslede, slik den er beskrevet i litteraturen?* og 2) *er livslede allerede tilstrekkelig dekket av andre tilstander i psykologien?* Underordnet stiller jeg også spørsmålet om vi i psykologien behøver et fokus på kvalitetene som ligger i livslede. I og med at nyere fagpsykologi etter det jeg kan forstå ikke har beskrevet den opplevelsen som ligger i begrepet livslede, gir jeg en skisse av kvalitetene tilstanden ser ut til å romme ved å bruke skjønnlitteratur som forskningsmateriale. Livslede blir slik jeg ser det beskrevet i skjønnlitteraturen som en eksistensiell grunnopplevelse; en emosjonell tilstand preget av tomhet, følelse av at tilværelsen er meningsløs på tross av at vi øyensynlig har alt en trenger psykisk og fysisk. Den kjennetegnes ved emosjoner som avsky, kvalme, ulyst og kjedsomhet, og kan også prege oss ved fremmedhetsfølelse og en form for klaustrofobisk angst. Psykologiske begreper jeg mener kan ha tilknytning til livslede, og som jeg ser nærmere på for å kunne svare på den andre delen av problemstillingen er depresjon, sorg og melankoli, personlighet, kjedsomhet og tanken om mening. Det kan se ut som at livsledens paradoks; tomheten i fylde, er kvaliteten ved livslede som er vanskeligst å romme i andre psykologiske begreper. Det at jeg må gå tilbake til Burton (1621) og James (1899) for å få se tilstanden beskrevet i en psykologisk ramme, samt ty til eldre psykologisk teori for å forstå den, kan uansett *både* være et tegn på at tilstanden faktisk eksisterer som psykologisk fenomen, og et tegn på at vi ikke i fagpsykologien i dag rommer tilstanden. Jeg konkluderer med at om vi ikke behøver et begrep som kalles livslede, trenger vi fokus på grensetilstandene i fagpsykologien som livslede representerer for å forstå menneskene vi møter bedre, og for å gi legende hjelp.

# Forord

Idéen til denne oppgaven ble til fordi en ærlig venn var en glimrende skildrer av sin indre opplevelse.

Min kloke veileder Anders Zachrisson! Takk for at du delte av din visdom og gav av din tid.

Christoffer Lockwood Meyer: takk for en inspirerende livslede- og livsglede-drøfting.

Takk til min underskjønne familie og enestående venner som har stilt opp for at jeg skulle få hovedoppgavetid.

Vegard – for en mann du er!

...og takk til herlige lille *Lydia*, som i sin vidunderlige nysgjerrighet på livet konstant viser meg motsatsen til min hovedoppgaves studieobjekt.

# Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Livsledens definisjon.....	2
1.2	Avgrensning og problemstilling.....	3
1.3	Plan for oppgaven.....	4
1.4	Kommentar til metodevalg.....	5
2	Livsledens idéhistorie.....	8
2.1	Antikkens sorte galle og taedium vitae.....	9
2.2	Acedia – likegyldighet blir en dødssynd.....	10
2.3	Romantikk, ennui og spleen.....	11
2.4	Jeget, fremskritt og tomhet.....	12
3	Livslede slik den beskrives i skjønnlitteraturen.....	14
3.1	Å rammes av tilværelsens meningsløshet.....	15
3.1.1	Tomheten i det fylte.....	16
3.1.2	Vellykket uten lykke.....	16
3.2	Avsky, kvalme og forakt.....	18
3.3	Verden blir fremmed.....	21
3.4	Tiden og rommets banalitet - med klaustrofobien til følge.....	24
3.5	Ulyst og kjedsomhet - å leve tomt.....	26
4	Spor av livslede i psykologisk teori og forskning.....	29
4.1	Forholdet mellom livslede, melankoli og depresjon.....	29
4.1.1	Robert Burtons (1577-1640) bidrag.....	30
4.1.2	Livslede og psykologiens syn på depresjon i dag - Aaron T. Beck.....	32
4.1.3	Livslede - en “tomhetsdepresjon?”.....	34
4.1.4	Livsleden og sorgen.....	35
4.2	Livslede, personlighet og personlighetsforstyrrelser.....	38
4.3	Er kjedsomhet psykologiens begrep for livslede?.....	42
4.3.1	Livslede og eksistensiell kjedsomhet.....	43
4.3.2	Hvorfor kjede seg?.....	45
4.4	Livslede og meningen med livet.....	47
4.4.1	Det eksistensielle vakuum.....	48
4.4.2	Individ, væren og selvrealisering.....	49

4.4.3	William James - taedium vitae med introspeksjonen som metode .....	51
5	Avsluttende tanker.....	54
5.1	Utfordringer knyttet til en teoretisk oppgave om livslede .....	54
5.2	Trenger vi begrepet livslede i fagpsykologien?.....	55
6	Konklusjon .....	57
	Litteraturliste .....	59

# 1 Innledning

Det hele begynte med en samtale jeg hadde med en god venn. Han fortalte om hvordan han hadde det så godt; han oppnådde alt han ønsket seg, både yrkesmessig og i kjærlighetslivet. Likevel forstod han ikke sine egne følelser. Han var nemlig ikke virkelig glad. Han var i en stemning han beskrev som dump, klam og vemodig, på tross av at han forstod at han burde være lykkelig. Hans beretning om seg selv i livet var gjenkjennende for meg. Som en entusiastisk leser av vis, eldre litteratur, mente jeg å ha lest liknende beskrivelser av selvpopplevelse før. Jeg fortalte ham at jeg trodde han led under livslede. Mine tanker gikk først til Predikeren i Bibelen, som ransaket det menneskene drev med under solen, og kom til at alt var “tomhet og jag etter vind” (Pred. 2,11b., Norsk Bibel, bokmål overs., 1988).

Lysten til å finne ut hva mitt eget fagfelt psykologien hadde å si om livslede økte. Det var imidlertid vanskelig å finne noe som liknet på livslede beskrevet i psykologisk faglitteratur. Livslede er rikt og detaljert beskrevet i skjønnlitteratur og andre kunstformer, og tekstforfatteren Anne G. Preus er slik jeg ser det blant de mange kunstnere som formulerer tilstanden i dag. Preus forteller at hun “har alt, men ingenting å ha det i” (Preus, 1996).

Jeg er langt fra den første til å observere at mennesket i vårt vestlige overflods- og høyteknologisamfunn står overfor et press om lykke og “det gode liv”. Vi skal være suksessrike, stole på oss selv, men samtidig være opptatt av “de nære ting”. Det er lett å snuble i lykkekappløpet. Men for meg virker det som om det kan være like skremmende å faktisk lykkes med alt samfunnet og en selv krever. Når oppnåelsen stilner skriket om “mer”, kan stillheten være vel så øredøvende. Plutselig står vi ansikt til ansikt med meningen i vår egen eksistens. Det er i denne eksistensielle stillheten og tomheten livsleden trer frem, og viser sin karakter.

## 1.1 Livsledens definisjon

I Norsk riksmålsordbok (1983) er lede definert som *“en følelse av dyp ulyst, utilfredshet, kjedsomhet (over noget som man har eller oplevet for meget av, som man ved erfaring har funnet tomt og verdiløst); vemmelse*. Livslede defineres som *det å føle lede ved livet* (s.2901).

Lede stammer fra danske led, som har betydningen stygg, avskyelig, å være lei av noe (Falk og Torp, 1903, s.449). På norsk samsvarer ordet med “lei”, og har betydningen ubehagelig, kjed, ille til mote. Grunnbetydningen av lede er “elendig, bedrøvet” og “som gjør elendig, bedrøvet”. Ordet sees også i sammenheng med verbet “å lide”, og det engelske “to loath” (å avsky, hate, føle vemmelse ved). Ved livslede er det da selve livet som gjør en elendig. Det er livet man avskyr og lider under.

Det er interessant å merke seg at lede og livslede er begreper som benyttes med stor selvfølgelighet i litteratur om melankoli (Brunstad, 2003, Bale, 2007, Hammer, 2007). Definisjoner av livslede uteblir derimot i disse arbeidene, selv om vi i ordet lede slik jeg kan forstå egentlig har å gjøre med en språklig arkaisme. Livslede er som nevnt altså forbundet med den store, historisk grunnfestede og komplekse melankolien. Et tegn på denne kompleksiteten er alle begrepene som melankolien innbefatter, og som er assosiert med melankoli (Bowring, 2008). Melankolien favner stadig flere beskrivelser av menneskets mørkere tanker og følelser, samtidig som den blir opp mot umulig å gi en god definisjon. I og med at livslede også er noe så subjektivt som en følelses- eller sinnstilstand, kan det kanskje vise seg like vanskelig å fange og definere livslede som Robert Burton (1621) mener det er å beskrive melankoli:

”The four and twenty letters make no more variety of words in diverse languages, than melancholy conceits produce diversity of symptoms in several persons. They are irregular, obscure, various, so infinite (...) you may as well make the moon a new coat, as a true character of a melancholy man (...)” (s.274)

Freud (1917) deler Burtons syn på definisjon av melankoli. Han påpeker at definisjonene fluktuerer selv innen deskriptiv psykiatri, fordi melankolikere man ser i klinikken ikke med letthet lar seg samle i en enhetlig gruppe. Idéhistorikeren Johannisson (2010) har studert melankolien og mange av dens former. Hun mener lede og melankoli er beslektede begreper, men at de skiller seg fra hverandre på flere punkter. Mens melankolien har fått en form for intellektuell status, stødigg plantet i lang historikk, er leden ifølge Johannisson en “mindre



eksklusiv erfaring” med tid og roms banalitet. Den eksistensielle lede, eller livsleden, vil si å rammes av tilværelsens meningsløshet (Johannisson, 2010). Lede og livslede er ikke identiske, i og med at livsleden knyttes opp mot vår væren i verden, og derfor er et bredere begrep, både tidsmessig og på følelsesnivå. I oppgaven brukes disse nevnte begrepene derfor ikke som synonymer. Livslede er en tilstand som har forskjellige følelsesmessige kvaliteter ved seg, i ulikt forhold fra person til person, kanskje også kultur til kultur og fra tid til tid. Livslede brukes ofte synonymt med det franske historiske melankolibegrepet “ennui” og det engelske “spleen”. Jeg kommer tilbake til beskrivelse og vurdering av disse opp mot livslede senere i oppgaven.

I mangel på definisjoner av livslede fra fagpsykologien har jeg spurt meg selv om hva slags mental opplevelse livslede egentlig er. Er det en komplisert emosjon? En følelses- eller sinnsstemning? Er det en emosjonell tilstand? En stemningslidelse? Et symptom? I psykologien skiller man mellom affekt, stemning og trekk, blant annet på basis av følelsens varighet i tid, og hvilke grunntanker som følelsen hefter seg ved (Yiend og Mackintosh, 2005). Forskere strides imidlertid om hvor man setter skillet mellom varighet av stemning, tilstand, og trekk (Larsen og Buss, 2008), og det å se på hvor livslede befinner seg langs disse dimensjonene vil jeg påstå er en hovedoppgave verdig i seg selv. I skjønnlitteraturen ser man livslede presentert som en plutselig følelse, men kanskje først og fremst som en nagende og plagsom emosjonell tilstand som vedvarer over tid (se f.eks. Baudelaire (1869), Obstfelder (1895), Sartre (1938)). Jeg velger derfor å ta utgangspunkt i livsleden som en emosjonell tilstand, men jeg vil samtidig påstå at livsledens kvaliteter kanskje er bedre dekket ved å beskrive livslede som en eksistensiell grunnopplevelse. Jeg skal forklare denne påstanden senere i oppgaven, under utforskningen av livsledens fenomenologi.

## 1.2 Avgrensning og problemstilling

Temaet livslede kunne selvfølgelig vært diskutert utfra mange ulike perspektiver. Ved et idéhistorisk utgangspunkt kan vi se på om følelsen av livslede og årsak til at den oppstår endres eller er den samme fra epoke til epoke. Vi vil ved en historisk vinkling også kunne få et bilde av om livslede er spesielt aktuell i vår postmoderne tid. Et sosial- eller kulturpsykologisk perspektiv ville kunne vektlegge det nære båndet mellom sinn og samfunn. Beskrivelser av livslede i kunsten viser ofte personers reaksjon på et samfunn eller en utvikling som løper fra dem, eller et miljø som kjeder personen ved dets tomhet eller

utilstrekkelighet. Et historisk, kulturpsykologisk eller diagnostisk perspektiv fordrer imidlertid at man vet hva og hvordan livsleden er. Jeg har derfor valgt i denne oppgaven å prøve å finne svar på hvilke psykologiske kvaliteter som ligger i det å kjenne på livslede; gi en begynnende skisse av et begrep som jeg mener bør tematiseres i vårt fagfelt. Jeg synes det er et paradoks at en tilstand som er blitt beskrevet i litteratur, og som virker å være tidsaktuell, øyensynlig ikke har blitt tematisert utdypende i psykologien.

Mitt korte dypdykk i livsledens fenomenologi har fått meg til å se at livsleden kan være så stor som selve livet. Samtidig kan livslede være en kvalitet, en nyanseforskjell ved tungsinn som lett kan drukne i melankolibegrepenes hav. I valg av litteratur på feltet er det derfor vanskelig å velge ut noen få av en flom av opplevelser beskrevet av mer eller mindre melankolsk inspirerte kunstnere opp gjennom tidene. Motsatt er det til dels vanskelig å finne noe som kan likne synonymer av en beskrivelse eller en teori om fenomenet i psykologisk faglitteratur. Jeg har derfor i hovedoppgaven intet håp om å være altomfattende når jeg henter ut informasjon om livsledens fenomenologi. Jeg må også velge ut visse områder eller teorier i psykologien som jeg mener kan være relevante, uten at livslede egentlig er beskrevet i disse arbeidene.

## 1.3 Plan for oppgaven

I alle epoker er det en tidstypisk eller “korrekt” måte å vise sykdom og følelser på (Johannisson, 2010). Både fordi livslede for de fleste ikke er et kjent begrep i dag, og fordi måten man har følt og uttrykt lede har stått i en intens vekselvirkning med samtidens forestillinger om hva melankoli er, vil jeg i første del av oppgaven se etter spor av leden i vestlig kultur fra antikken til i dag.

I og med at vi etter det jeg kan forstå ikke tidligere har beskrevet livslede som fenomen i psykologisk litteratur, vil jeg i mitt arbeid gi en skisse av kvalitetene som ligger i tilstanden ved skjønnlitterære eksempler. Ved å velge skjønnlitteraturen som kilde til kunnskap om menneskesinnet, står jeg på skuldrene til kjemper; James (1899a), Freud (1917), Kohut (1957), May (1983) og Kristeva (1987) er blant de mange teoretikere som har valgt å bruke skjønnlitterære figurer for å beskrive psykologiske tilstander. Gjennom historikk og kvalitetsbeskrivelse håper jeg å kunne gi et svar på den første delen av problemstillingen: *hvilke kvaliteter ligger i det å kjenne på livslede, slik den er beskrevet i litteraturen?*

I diskusjonen omkring livsledebegrepets forhold til liknende psykologiske tilstander og begreper, vil jeg ta utgangspunkt i depresjon, som er diagnosen som har flest likhetstrekk med livslede, og diskutere depresjonen opp mot melankoli, livslede og sorg. Jeg kommenterer også livsledens forhold til personlighet og personlighetsforstyrrelser. Jeg vil videre se på fenomenet kjedsomhet, som viser slektskap med livslede både i innhold og ved hvor lite oppmerksomhet temaet er blitt viet i psykologien. Jeg vil til sist ta for meg teorier presentert i eksistensiell psykologi der mening, væren og vilje står i sentrum. Gjennom å se på beslektede begreper i lys av livslede, vil jeg prøve å svare på andre del av problemstillingen: *er livslede allerede tilstrekkelig dekket av andre tilstander i psykologien?*

Jeg vil i forbindelse med den andre delen av problemstillingen også spørre om vi behøver et fokus på kvalitetene som ligger i livslede for å forstå mennesket bedre. I mitt arbeid med livslede har jeg funnet at det, som et ledd i en større diagnosedebatt, er mange røster innen medisin og psykologi som advarer mot å redusere melankoliens selvopplevelse, affekt og sinnsstemning til depresjon. Denne oppgaven er ikke i første omgang en oppgave om diagnosesystemene, men diskusjonen omkring livslede som følelsestilstand og dens forhold til depresjon, personlighet, kjedsomhet, mening, sorg og melankoli vil naturlig også belyse en diagnose-debatt. Jeg vil mot avslutningen av oppgaven prøve å svare på hvorvidt vi trenger livslede som tilstand i fagpsykologien i dag.

## 1.4 Kommentar til metodevalg

I min teoretiske utforskning har jeg som nevnt ovenfor valgt å favne livsledens kvaliteter ved å bruke skjønnlitterære eksempler. I skjønnlitteraturen finner man de tidligste dokumentasjoner av menneskets psyke og psykopatologi (Høyersten, 2005). Cicero (106-43 f.Kr.) definerte opprinnelig litteraturen som den primære humanistiske disiplin, og humaniora har vært med på å prege psykologiens og medisinsens forståelse av menneskesinnet. Skildringene av psykens irrganger er detaljrike, og forfatteren har ikke psykologiens vitenskapelige avgrensninger og diagnosesystem som ramme for sine observasjoner. Grensetilstander mellom “sykt” og “normalt” er ofte gjenstand for analyse, og nettopp grensetilstandene er de som kanskje forsvinner ved bruk av naturvitenskapelig tilnærming til forskning.

Den humanistisk orienterte psykologen Schneider (2001) er blant dem som mener man kommer nærmere den subjektive opplevelsen av en tilstand eller emosjon ved å benytte seg av

kunst som kilde til kunnskap. Han viser sitt poeng ved å sammenlikne kunstneres skildringer av mennesket med psykologisk vitenskapelige tilnærminger. Blant annet setter Schneider Goethes skildring av depresjon hos Faust opp mot DSM-IV- manualens beskrivelse av alvorlig depressiv episode. Jeg forstår at ved å benytte meg av det rike materialet vi har arvet fra humaniora, ikke følger hovedstrømmen i psykologisk forskning, hvor “gullstandarden” er en positivistisk- eksperimentell vektlegging av kvantitative, nomotetiske egenskaper ved mennesket (Schneider, 2001). Skjønnlitteraturens fortrinn er ofte at den skriver fra «innsiden», fra en dedikert subjektivitet, mens psykologifaget ofte forholder seg til målbare, ytre realiteter som symptomer og atferd (Skårderud, 2009). Freud (1926) var også blant teoretikerne i vårt fagfelt som også det var kunnskap å hente om menneskets psykologi i skjønnlitteraturen. I og med at jeg i denne oppgaven er ute etter å finne et subjektivt språk som beskriver den holistiske opplevelsen av livslede, begynner jeg min leting i litteraturens visdom.

Som tidligere nevnt er livslede et mye brukt begrep innen litteraturvitenskap som beskrivelse av en psykisk tilstand hos forfattere og deres skjønnlitterære karakterer (se f.eks. Beyer, 1991). Dante (1308-1321), Goethe (1774), Tegnér (1825), Pusjkin (1837), Kierkegaard (1843), Lord Byron (1997), Baudelaire (1869), Wilde (1881), Proust (1913-1927), Hemingway (1927), Sartre (1938) og Kundera (1985) er alle eksempler på forfattere som har beskrevet tankeproblemet og følelsene som favner livslede. I Norge har forfattere som Garborg (1891), Obstfelder (1895) og Dybfest (1891) vist oss livsledens ansikt. De store forfatters “metode” består blant annet i å overskride egen livserfaring og gjøre den til noe allmenngyldig meningsbærende (Høyersten, 2005). I og med at jeg ikke har funnet bruk av livslede som begrep i nyere psykologisk teori, er det en trygghet for oppgavens forankring å starte i et område av vitenskapen der livsledebegrepet eksisterer og beskrives.

En åpenbar fare ved å bruke litterære eksempler som grunnlag for beskrivelse av en påstått generell følelsestilstand, er at forfatterne er “barn av sin tid”. I forskjellige kulturer og historiske epoker er måter å tenke og føle på kjønnskodet og klassekodet (Eriksen, 2010). Samtidig er det vist gjennom klassisk psykologisk feltforskning at visse elementære emosjoner er gjenkjennelige i ansiktsuttrykk på tvers av kulturer, på tross av at språkene man beskriver dem med er ulike (Klein, 2005). Jeg velger å ha som utgangspunkt at emosjonene og tankene som beskrives representerer noe allmenngyldig, og at de kun ikler seg en spesiell “motedrakt” fra tid til tid: “stoffet” er det samme.

I og med at begrepet livslede ikke er blitt fylldig diskutert i psykologisk teori, har jeg valgt å prøve å få en oversikt over de nærliggende tilstandene og begrepene for å besvare mine spørsmål, i en teoretisk oppgave. For å kunne foreta anvendt forskning på en sinnstilstand, må vi gjennom grunnforskning få et bilde av det vi skal forske på, slik at reliabiliteten kan sikres. Ved å starte med å skissere innholdet i et begrep, unngår vi i større grad å operasjonalisere unøyaktig eller feil ved senere forskning. Ved å studere eksisterende teori innen psykologfaget, har vi mulighet til å se om vi trenger mer forskning på livslede, eller om andre begreper allerede har dekket tilstanden adekvat.

## 2 Livsledens idéhistorie

### Livslede og melankoli - historisk familielikhhet, men langt ifra tvillinger

Begrepet livslede kan vanskelig utforskes i et idéhistorisk perspektiv uten å ta utgangspunkt i melankolibegrepets historie i sin helhet. Der hvor lede og livslede nevnes, er det ofte som beskrivelse av visse kvaliteter ved melankoli, selv om livslede og beslektede begreper som *acedia* og *ennui* spiller en mer ledende rolle i visse tidsepoker (Hammer, 2004). Gjennom det meste av den vestlige historie har melankolien vært synlig: som sinnstilstand, følelse, verdensanskuelse. Med utgangspunkt i psykologisk selvfortolkning, har melankoli blitt behandlet og vært en naturlig bestanddel og forståelsesfront innen filosofi, litteratur, vitenskap, medisin og teologi. Melankolibegrepet har ikke hatt noen fastlagt og enerådende betydning, og dette gjør igjen at begrepet må sees tilknyttet og påvirket av hvordan idéer om mennesket utartet seg i forskjellige tidsepoker. Begrepet som i vår tid er blitt redusert til “depresjon”, har gjennom de siste 2000 år innbefattet tilstander som vi i dag tenker som i beste fall perifere til melankoli; hypokondri, hysteri, epilepsi, apopleksi, latskap og delirium (Hammer, 2004). Frykt og tristhet uten grunn har vært aspekter som virker solide og tidløse, mens noen aspekter, blant annet de som er med å forme en forståelse av livslede, har som vi skal se ikke alltid passet inn i samtidens melankolibegrep. Det som har forandret seg i takt med historien, er *måtene* man er melankolsk på, hvordan melankolien blir følt og uttrykt (Radden, 2009). Disse måtene har mer eller mindre livslede ved seg, så det kan se ut som livslede representerer en egen opplevelse som beveger i alt fra sentrum til periferien av melankolien opp gjennom historien.

Johannisson (2010) deler inn melankolien i førmoderne melankoli, moderne- og senmoderne melankoli. Disse mener hun henholdsvis har en svart, grå og hvit kvalitet over seg. *Den sorte melankolien* er tung, fysisk og voldsom i sin form, og denne førmoderne melankolien kan ikke tenkes uten motsetningen mani. Livsledens mer duse følelsesnyanser drukner noe i den svarte melankolien, og begrep som *taedium vitae* og *acedia* viser bedre tidsepokens livslede. I den moderne, “grå” *melankolien* fra midten av 1700-tallet får livsleden en definert røst. Nå er ikke synet på melankoli et “enten – eller”, men selvforbrenning blir et livsvalg for å bøte på “tilværelsens uutholdelige letthet” (Kundera, 1985), samtidig som melankoli og lede blir brukt som et kulturelt og klassedefinerende maktmiddel. I *den hvite melankolien* trer den eksistensielle tomheten frem som hovedinnhold. Freuds (1917) teori om melankoliens fattige

og tomme jeg skal vise seg å legge grunnlaget for vår tids melankolske form. Den hvite melankolien innebefatter en livslede der en selv er tom, virkeligheten er tom. Mens Kierkegaard (1843) i “Enten – eller” forkynner at “Å være det ulykkeligste menneske, er å være det lykkeligste”, skiller den hvite melankolien seg fra den grå ved sine tapte illusjoner - over markedssamfunnet, og over livet selv (Johannisson, 2010).

## 2.1 Antikkens sorte galle og taedium vitae

Ifølge den greske filosofen Empedokles bestod naturen av fire elementer (jord, ild, luft og vann) der alle måtte være tilstede på en balansert måte (Bowring, 2008). Med utgangspunkt i denne teorien, mente legen Hippokrates (år 500 f. kr.) at god helse forutsatte at kroppens fire væsker - blod, slim, sort og gul galle - var i rett balanse. Hippokrates tenkte seg ut fra læren om de fire kroppsvæsker at melankoli skyldtes at milten produserte for mye sort gallesaft. Når man vet at gallesaft ikke er sort, kan fargevalget avspeile de skarpe distinksjonene både i platonsk-gresk og kristen tradisjon mellom lys og mørke, fornuft og ufornuft (Hammer, 2004). Gallen som man tenkte seg forårsaket melankoli ble betegnet som sort fordi ofre for overskudd av sort galle ble trukket bort fra “fornuftens klare lys” (Hammer, 2004, s. 40). Den greske medisinske tradisjonen, som kan føres helt frem til 1700-tallet, gjenspeiler et holistisk grunnsyn: når et lem er i ulage, er hele mennesket i ulage.

Den første klassiske teksten som omhandler melankoli, blir i dag tilskrevet en av Aristoteles’ elever (Hammer, 2004). Med tittelen “Problemer forbundet med tanke, intelligens og visdom”, beskrives melankolien som en sinnstilstand som forårsaker en intens desperasjon, sløvheter, langsomhet, og i alvorlige tilfeller også dyp fortvilelse og grunnløs frykt.

Melankolien beskrives som noe man lever, ikke som noe som blir igangsatt av bestemte ytre faktorer. I teksten er det også et hovedpoeng at det er en sammenheng mellom det intellektuelt geniale og det melankolske. Det hevdes i verket at både Empedokles, Sokrates og Platon var melankolikere: melankolien rammer *ethos-peritton*, det storartede menneske (Radden, 2009). I denne aristoteliske teksten ser man altså begynnelsen på et delt syn på melankoli som skal vise seg å bli diskutert helt inn i vår tid: melankoli som en nesten nødvendig del av den skapende, kreative personlighet, versus melankoli uttrykt medisinsk som en ødeleggende lidelse med symptomer som kan forsvinne ved kjemisk behandling.

Spor av livslede finner vi hos romerne i begrepet *taedium vitae*, først betegnet av Seneca, som betegner en desperat kjedsomhet over tilværelsen (Bowring, 2008). *Taedium*

vitae blir beskrevet ikke bare som et sterkt psykisk ubehag, men også ved somatiske plager, først og fremst kvalme. Romerne anså denne “livsleden” for å være en så kraftig påkjenning for mennesket, at trangen etter å slippe unna taedium vitae var blant de få aksepterte grunnene til at en person begikk selvmord. Senere i oppgaven skal jeg vise hvordan psykolog og filosof William James (1842-1910) brukte begrepet taedium vitae for å beskrive livsledeopplevelsen.

## 2.2 Acedia – likegyldighet blir en dødssynd

Videreførelsen av taedium vitae var tilstanden *acedia*, som betyr likegyldighet, “å-ikke-bry-seg-om” (Johannisson, 2010). Acedia ble først beskrevet og navngitt i senantikken, hvorpå begrepet ble en del av hverdagsvokabularet i middelalderen. Tilstanden, som man mente skyldtes et høyforbruk av mental energi, ble først og fremst beskrevet av eremittmunker i Egypts ørken, som levde et disiplinert, asketisk liv i stor ensomhet. Johannes Cassianus, en av ørkenfedrene, beskrev tilstanden som “middagsdemonen” (Kuhn, 1976). Demonen, eller fristelsen, slo til når munkene var på sitt mest utslitte, heten var på sitt sterkeste og solen var som høyest. Symptomene på acedia var rastløshet, sløvhhet og kjedsomhet, ubestemt lengsel, nedstemthet og ensomhet (Bowring, 2008).

Fra ørkenen spredte denne leden ved det religiøse liv seg til den vestlige verdens kloster- og kristenliv, og forble en av kardinalsyndene frem til 1600-tallet. I dag oversetter man ofte dødssynden acedia til livslede. Motdydene til acedia var tålmodighet, styrke og glød (Johannisson, 2010). Med synder og dyder gjøres en opprinnelig følelse av lede og likegyldighet om til en egenskap: latskapen. Latskapen var lettere å konkretisere og gjøre til synd enn en følelse av tomhet, og opp gjennom middelalderen ble acedia omformulert til en synd for alle, ikke bare for en undergruppe av befolkningen. Dette eksemplifiseres i Dantes (1308-1321) *Divina Commedia*, der straffede “acedia-syndere” sitter fast i bunnslammet i elven Styx. Slektskapet til melankoli vises ved at melankolske sjeler “som gråter når de burde glede seg” er bundet i trærne ved siden av elven.

Det kan se ut som at følelsen og sinnsstemningen som ligger i begrepet acedia utover middelalderen blir tatt opp i et annet begrep (og dødssynd): *tristitia* (sorg, å gjøre trist). Mens *tristitia* i denne tiden blir sett på som en tilstand av opphøyd lidelse, gjenstår kun latskapen i acedia, noe som tydeliggjøres ved at Robert Burton (1621) ikke nevner acedia i sitt berømte 1600-talls verk om melankoliene. Burton nevner derimot en *misery of scholars*, eller lærdomssyke hvor han beskriver hvordan et konstant overforbruk av mental energi, samt



isolasjonen på studiekammeret kan ende i en melankoli som ligger tett opp til ørkenfedrenes acedia. Som jeg skal komme tilbake til i tredje del av oppgaven, beskriver Burton også livslede i form av *taedium vitae* i sin oversikt over melankolitypene. Det kan virke som vi i vår tids helseutfordring i forhold til diverse former for utmattelse skimter prosessen og følelsen som ligger i acedia, der mismot følges av lede, som igjen gir en tilstand av tomhet (Johannisson, 2010). Johannisson beskriver følelsen som ligger i acedia som “å være fylt av tomhet” (s.88). Acedia kan virke som å ha deler av livsledens opplevelse i seg, men lener seg mer mot vår tids forståelse av kjedsomhet og livstretthet enn det livslede gjør. Acedia inneholder et element av overanstrengelse som livslede ikke innebærer. Kanskje man her ser en tilstand der livsleden ennå ikke er fullt ut bevisst; man kaver rundt i mer eller mindre viktige prosjekter for å “fylles”, og for å holde tomheten på avstand. Når livsleden rammer et menneske, kan det virke som om tomheten og meningsløsheten er bevisst og til en viss grad akseptert. På 17- og 1800-tallet dukker livsleden opp en i klarere form; nå under navnet *ennui*.

## 2.3 Romantikk, ennui og spleen

Med *Den unge Werthers lidelser* skapte Goethe (1774) en ny sjargong, en ny måte å beskrive følelser på. Fra å se på det ikke å se mening i tilværelsen som en synd og en sykdom, kunne nå til og med selvmord forsvares. Werther ble en helt, et idol som dyrkes ved at noen gikk kledd som ham, andre tok sitt eget liv som ham. Goethes antihelt etterfølges av “sturm und drang-bevegelsen” (Schneider, 2001). I en tid for revolusjoner og sterke emosjoner, maner disse forfatterne til utlevelse av følelser, selvets frihet, og lever livet så selvforbrennende som de skildrer det. De angriper stiv fornuftsdyrking, spissborgerlig livsstil og tomme riter. Leden brukes altså i denne perioden også som maktmiddel og politisk protest. Ennui (av ‘s’ennuyer – å kjede seg), er ifølge Johannisson (2010) en blanding av fremmedgjøring, lammelse og angst- og kvalmeanfall. Den er en tilstand for eliten, intelligentsiaen, det er livsleden slik vi finner den hos unge aristokratiske menn som skriver dikt og kjeder seg. De iakttar og kritiserer, beveger seg rastløst mellom melankolske stemninger og et utsvevende selskapsliv. Men kjedsomheten kan være livsfarlig, slik vi ser av selvmordsbølgen som følger etter *Den unge Werthers lidelser* (1774). Ennui blir, selv om begrepet oppstår på 1700-tallet, en sentral del av melankoliens vesen i den moderne tidsalder. Den tar utgangspunkt i idéen om selvrealisering, og det å ikke klamre seg fast til konvensjonelle livsstiler, og i sin form er tilstanden mindre kroppslig, mer affektmessig beskrevet enn tidligere. Dette er også tilfellet

for ennuiens mørke bror, *spleen*, som i dag sammen med ennui brukes synonymt med lede.

Mens ennuien har et kjedsomhetspreg over sin lidelse, har spleen mer melankoli i seg. Spleen som begrep hentyder på antikkens syn på den sorte galle som årsak til melankoli, og dukker opp i kunstnermiljøer i England og Frankrike på 17- og 1800-tallet, da som uttrykk for en lengsel mot det dystre, det vemodige (Bowring, 2008). Baudelaire (1869) er kanskje den kunstneren som de fleste forbinder med spleen, og han beskriver hvordan det å prøve noe vakkert i storbyens forråtnelse er umulig, så man døyver dagene med det man egentlig avskyr. I Norge skildrer blant annet Obstfelder (1895), Krohg (1886) og Dybfest (1891) liknende følelser. Spleen og livslede skiller seg først og fremst fra hverandre ved at spleen har et mørkere tungsinn over seg, og skyld er en av emosjonene som utpeker seg ved denne versjonen av melankoli. Baudelaire (1869) beskriver at han føler skyld for fattigdommen han ser i Paris, og døyver sin skyldfølelse i alkohol. Jeg kommer tilbake til livsledens forhold til skyld senere i oppgaven. Samtidig med romantikernes hyllest av melankolien som kunstnerisk skapende og nyromantikernes dragning mot det mørke som ideal, blir melankoli systematisert som psykisk lidelse i fremveksten av psykiatrien fra midten av 1700-tallet. Pinel (1745-1826) og senere Kraepelin (1856-1926) nå ulike former for melankoli ved hjelp av presise, observerbare kriterier (Hammer, 2004).

## 2.4 Jeget, fremskritt og tomhet

I arven etter Nietzsche, som ser mennesket ansvarlig for sin egen lykke, og Freuds melankoliforklaring om det fattige, tomme selvet, stod mennesket i begynnelsen av 1900-tallet overfor en stor oppgave. Jeget skulle fylles, og ansvaret lå kun på den enkelte. Samtidig var man kneblet av arven fra deterministisk tenkning, den industrielle revolusjon, og synet på mennesket som maskin. “Den fortapte generasjon”, som bestod av forfattere som F. Scott Fitzgerald, Gertrude Stein og Ernest Hemingway, ble bilder på hvordan den første verdenskrig bidro til å øke desillusjon og kynisk livslede hos den enkelte (Hanssen, 2010). Generasjonen er beskrevet som fanget i tomrommet mellom gamle verdier som den ikke lenger kunne godta, og nye verdier som ennå ikke hadde fått sin form og som den selv måtte være med å skape.

Fra å være forbundet med kunstnere, eremitter, akademikere, og eliter, blir i dag melankolien av mange sett på som modernitetens grunnstemning (Ferguson, 1995). Ved definisjonen av livslede kommenterte jeg hvordan Johannisson (2010) mente livslede

inneholder elementer melankolien ikke klarer å favne. Her er hun på linje med melankoliforsker Walter Benjamin (1989), som beskriver leden som en mer moderne følelse, utløst av alienasjonen ved massekultur. Leden blir så koplet til velferdens overmetning og den gjentakende strukturen i industrisamfunnet. Likevel mener Benjamin man i leden finner en venting, som ikke finnes i melankolien. Det er mer motstand enn passivisering i lede. Jeg legger merke til at Benjamin beskriver *lede*, ikke livslede. Mens leden kan være tilstede i enhver form for daglig “banalitet” og kjedsommelighet, tror jeg som nevnt at livslede går dypere i sin kopling til livets mening. Den er tilstede etter seieren, den er ofte knyttet til vellykkethet. Som vist i denne kjappe gjennomgangen av ledens idéhistorie, mener jeg den finnes opp gjennom historien, men at den viser seg sterkere som et allment fenomen i vårt vestlige samfunn i dag. Livslede er ikke lenger forbeholdt “eliten”. Jeg kommer tilbake til Freuds *Sorg og melankoli* i den psykologiteoretiske delen av oppgaven, men nå skal jeg prøve å illustrere livsledens fenomenologi slik den er skildret av ulike forfattere opp gjennom tidene.

### 3 Livslede slik den beskrives i skjønnlitteraturen

I starten av oppgaven presenterte jeg tanken om det å befinne seg i stillheten etter å ha oppnådd alt man ønsker seg, og det å stå ansikt til ansikt med væren. Å lytte til gjenklangen av sitt eget spørsmål om hvorfor en lever, og innse at en ikke vet. Livsledens stemning er følelsen av at alt er intetsigende, alt er tomhet. Jeg synes det er gjengående i beretningene om det jeg kaller livslede at tilstanden blir komplisert fordi det dreier seg om at selve livet er veid, og funnet for lett. Livslede er blitt beskrevet som følelsen av å møte det store intet, og å innebære en manglende evne til å være tilstede i det som er (Johannisson, 2010). Derfor kan det gi mening å kalle den emosjonelle tilstanden for en eksistensiell grunnopplevelse. Som eksistensiell grunnopplevelse er livslede, etter det jeg kan forstå, det å kjenne på livets meningsløshet. Det virker som det ligger smerte, uro og desperasjon bak den dumpe og kjedsomme fremmedheten som forbindes med denne erfaringen.

Som jeg tidligere har nevnt, er det mange som har beskrevet tankene og stemningen som ligger i livslede innen skjønnlitteratur og andre kunstformer. Jeg har i hovedsak valgt å fokusere på litteratur og forfattere som i litteraturvitenskapelig analyse er knyttet til livslede for å ha en teoretisk plattform og støtte for min utforskning av de psykologiske kvalitetene ved begrepet. Det er også interessant å merke seg at verkene jeg har valgt er vurdert til å inneholde sterke selvbiografiske elementer. Jeg har også valgt å benytte meg av Salomo, eller “Predikanten” som han kaller seg i Bibelens gamle testament, som var konge i Israel fra ca. 970 f.Kr. til 927 f.Kr. Dette ikke bare fordi han etter min mening beskriver tankene man strever med i livslede i ren form, men også fordi det gir livslede et perspektiv utover vår moderne tid. Ellers har verkene jeg har valgt å fokusere på et spenn fra 1700-tallet og inn i 1900-tallets etterkrigstid. Jeg supplerer med tekster fra de siste tjue år, både fordi disse skildringene bidrar til forståelse av begrepet, og fordi jeg ønsker å vise tilstandens kvaliteter slik jeg mener de ofte uttrykkes i dag. Jeg vil først se litt nærmere på hvordan opplevelsen av tilværelsens meningsløshet er beskrevet hos noen av de livslederammede i skjønnlitteraturen.

### 3.1 Å rammes av tilværelsens meningsløshet

Overskriften mener jeg skildrer noe av det mest grunnleggende ved livslede. Man ikke bare innser en meningsløs væren, men man rammes av den. Vi aner tidlig at hovedpersonen “Werther” i Goethes *Den unge Werthers lidelser* (1774), tenker på hva som er meningen med alt menneskene driver på med. Han skriver til sin venn Wilhelm: “Det er noe ensformig ved menneskeslekten. De fleste sliter og arbeider størsteparten av tiden for å leve, og den vesle friheten som de har igjen, skremmer dem slik at de finner på alt mulig for å bli kvitt den. Spør om hensikten med det hele!” (s. 10). Werther omtaler verden som “et fengsel”, og skriver til sin venn at han ser hvordan “all virksomhet går ut på å tilfredsstille behov, som igjen ikke har annen hensikt enn å forlenge vår kummerlige tilværelse” (s. 12). Werther fortviler over livets meningsløshet. Han spør seg selv: “Hva er mennesket, denne lovpriste halvgud! Svikter ikke kreftene ham nettopp når han har mest bruk for dem? Og når han hever seg på gledens vinger, eller synker ned i lidelse, blir han ikke i begge tilfelle stanset og ført tilbake til den sløve, kalde virkelighet (...)” (s.78). Werthers smerte er innsikten om at alle materielle behov er oppfylt, men at livet er meningsløst. Han er innestengt i livet, hans “fengsel”, og man merker tidlig hvordan han fascineres av selvmordet som en utvei fra livets tomhet. Han skaper seg også etter min mening et ulykkelig kjærlighetsobjekt i Lotte, som er forlovet med en annen. I sin leting etter mening og frihet fra tomheten leker Werther en farlig lek, både med Lottes selvutslettende godhet, og med døden selv.

Temaet som går igjen gjennom det korte forfatterskapet til Sigbjørn Obstfelder er livet; hva meningen med livet er, og hvor han finner den (Beyer, 1991). I Obstfelders novelle *Liv* (1895) bor hovedpersonen “jeg” i en stille sidegate i en storby fylt av mennesker han sier han ikke forstår. Symbolisten Obstfelder viser her hvordan han egentlig skildrer det å befinne seg på en sidegate i livet, og beskriver “jeg”s tanker slik: “Jeg forstår ikke lenger det, der tales om. Jeg kan ikke fatte, at alt det der interesserer dem. Jeg synes, det har så lidet med det egentlige at bestille, det vi lever og dør for” (s. 140). Problemet er likevel at hovedpersonen ikke selv vet hva “det egentlige” er. I diktet *Hjælp mig* (Obstfelder, 1893b) spør dikteren naturen om å vise ham mening, men blir trett av sin tvil og leting: “Det tyktes mig, at intet gav - os livet. Fødes, lide, visne - var livet. Og dage kom og dag gikk - og døde. Hvordan? Hvorfor? Hvortil?” (s. 92).

### 3.1.1 Tomheten i det fylte

Werther som er en ung mann av adelig byrd, og som stadig forteller sin venn Wilhelm at han er glad og lykkelig, strever samtidig med tomrommet han føler i sitt bryst. Han forteller at han blir “sikrere og stadig sikrere på at et menneskes tilværelse er av liten betydning, uhyre liten.” Selv for de nære relasjoner i livet er man forgjengelig og erstattelig: “Å, så forgjengelig er mennesket, at selv der hvor man føler at man egentlig er til, der hvor ens eksistens gjør det eneste virkelige inntrykk, i ens kjæres hjerte og i deres erindring - selv der blir man slettet ut og forsvinner og det så snart!” (1774, s.71).

I sin tekst *Har alt* beskriver også A. G. Preus (1996) følelsen av tomheten i fyllden, og hvordan tomheten som er i henne gjør at hun ikke har noe å ha det gode i. Hun har alt hun trenger materielt, hun har også en kjæreste hun elsker og tid til seg selv; men “ingenting å ha det i”. Hun skriver: “Noe i meg skriker, skriker høyt, skriker “stopp!”. Natten har gått og lagt seg, og dagen stod aldri opp (...) Gleden har hull i lomma” (Preus, 1996).

Kierkegaards (1843) livslederammede estetiker “A” i *Enten- Eller* har forlatt den likegyldige verden, der man angrer på ethvert valg man tar, til fordel for dagdrømmeri i en mørk leilighet. Han beskriver sin følelse slik: “Jeg ligger på rygg, uvirksom. Det eneste jeg ser er tomhet, det eneste jeg lever av er tomhet, det eneste jeg beveger meg i er tomhet. (...) Min sjel er Dødehavet, som ingen fugl kan fly over” (Kierkegaard, 1843, i Thiest, 1995, s.123).

Salomo gjennomgår i *Predikerens bok* alt mennesket strever med, tenker på, og nyter i verden. Han konkluderer: “Tomhet og atter tomhet; (...) Alt er tomhet!” (Pred. 12, 8). Han tilføyer at han er en vis mann, og at han her har skrevet sannhetens ord. Det salomo tenker om alle våre gjøremål, er: “Alt menneskets strev er for munnen, og likevel får han aldri stilt sin trang” (Pred., 6, 7). Tomheten i fyllden sees ofte i vårt eget samfunn som et jag etter “mer”, her beskrevet i en tekst av Bjørn Eidsvåg: ”Aldri heilt fornøyd med nåke, alltid meir ein må få te. Har ein ro så søk’ ein bråket, for å leita itte fred (...) Alltid redd for smerten og ubehaget ved å vær’ ein heilt vanlig og dødelig mann” (Eidsvåg, 1999).

### 3.1.2 Vellykket uten lykke

Både Werther og Salomo kan representere dagens vellykkede nordmann ved at alle materielle behov er stillet. En videre essens de to har felles, er at de også øyensynlig har det godt i livet. Man kan på “maslowiansk” vis si at de representer mennesker som befinner seg på toppen av

behovspyramiden. Livsledens melankoli er en seierens melankoli (Brunstad, 2003); ubehaget man kan føle etter oppnåelsen, et spørsmål om dette virkelig var alt. “Det Bedste Beviis, der føres for Tilværelsens Jammerlighed, er det, der hentes fra Betragtningen af dens Herlighed” sier “A” i *Enten – Eller* (Kierkegaard, 1843, s.13). Werther uttrykker det slik:

“Om de kunne se meg i fornøyelsenes vrimmel, se hvordan jeg tørker bort på sjel og sinn! Ikke et øyeblikk er hjertet fylt, ikke en eneste, salig stund. Intet! Intet! (...) Jeg skjønner ikke riktig hvorfor jeg står opp og hvorfor jeg legger meg” (Goethe, 1774, s. 55).

I Tegnér's (1825) dikt *Mjältsjukan* (spleen), beskriver han hvordan han ikke forstår hvorfor han kan bli så tom når han har det så godt. Han viser hvordan han “stod på höyden av min levnads branter (...) jag såg åt jorden, hon var grön och härlig”. Han beskriver hvordan livet hans er på sitt beste, og han fryder seg over alt det vakre og gode ved det. Så stiger en miltsyk goblin opp, og biter seg fast i hjertet på ham. Alt blir tomt, øde, all livskraft forsvinner, og han sier det går en liklukt gjennom menneskelivet.

I Garborgs “Trætte mænd” (1891), som forøvrig også inneholder skildring av livslede etter det jeg kan forstå, kommenterer pastor Løchen at *Predikerens bok* er skrevet for “nåtidens mennesker”. Kong Salomo var ingen typisk representant for sin tid, han var en representant for dem som har “alt”. Han levde i overflod av rikdom, visdom, makt, mat og kvinner, og representerer kanskje derfor nåtidens vestlige levemåte mer enn sin egen samtids. Salomo forteller: “Jeg så alt det som ble gjort under solen, og se, alt sammen var tomhet og jag etter vind” (Pred. 1,14). I Aftenpostens Si ;D - spalte skrev nylig “Skigutt (15)” en liten kommentar med tittelen *Jeg er tom*. Han forteller i teksten at han ikke forstår hva som skjer med ham. Han har et “utrolig bra liv”, få problemer, det meste han trenger, han har det mye bedre enn det gjennomsnittlige mennesket i verden. Nå vet han ikke hva han skal gjøre: “Jeg har ingen inspirasjon. Jeg har lyst til å føle meg desperat, men klarer det ikke. Jeg klarer ikke være glad eller lei meg (...) Jeg tror dette er det nærmeste tom jeg noensinne har vært” (Aftenposten, 21.12.2010). Skigutt (15) beskriver her paradokset ved livslede: tomheten treffer oss *på tross av* at vi har det så godt. I dette paradokset ligger også kimen til en selvanklage. Werther uttrykker livsledens paradoks og selvanklage slik: “Jeg kunne levd det lykkeligste liv, hvis jeg ikke var en slik tåpe. Sjelden har de ytre forhold ligget så gunstig til rette for et menneske som dem jeg lever under nå” (Goethe, 1774, s. 37). Selvanklagen i livsleden er alltid: hvorfor føler jeg meg tom når jeg har alt? Hvorfor har jeg det ikke bra når

jeg har det så godt? Så lenge man har mål man ikke har oppnådd, drømmer og ønsker som skal oppfylles, opptar disse ens oppmerksomhet. Jeg kommer tilbake til å beskrive hva Werther og andre gjør for å holde livsleden på avstand i livet litt senere i oppgaven.

Det kan virke som smerten i livslede blir dobbel nettopp fordi man ikke egentlig har en grunn til å føle som man gjør. Meningsløsheten blir større når man heller ikke forstår hvorfor man ikke bare kan være glad. “Lykkelige skapning, som kan tilskrive din mangel på lykke en jordisk hindring” (s.76), sier Werther, som faktisk i sin egosentrisme misunner en psykotisk mann som vandrer rundt ute vinterstid for å plukke blomster til en han er ulykkelig forelsket i. Werther skriver at han misunner mannen for hans sløvhet og “sinnsforvirringen som du vansmekter i!”. Mens Werther selv går ut som han sier uten mål og hensikt, og vender like tomhendt tilbake. Det virker som Werther finner den nagende livsleden som en verre skjebne enn sinnssykdom. Han lurar på om noen har vært så ulykkelige som ham (!). “Hva er menneskets skjebne annet enn å lide fullt ut og tømme sin kalk til bunns?” (s. 73). Han sammenlikner faktisk sine såkalte “skuffede forhåpninger” med en historie han hører om en mors reaksjon på sitt barns død. Om vi skal tolke hans skuffede forhåpninger som mangel på hans altoppslukende forelskelse Lottes kjærlighet, er Werther i beste fall forfengelig og selvopptatt. Om Werther her snakker om tap av meningen med eksistensen, kan vi kanskje tilgi ham det mer. Likesom et barns død gir mor en sorg som aldri helt kan leges, en meningsløshet, slik er også sorgen over livet for Werther. Likevel er denne hendelsen en beskrivelse av hvordan man mister perspektiv når man melder seg ut av verden og går inn i seg selv.

## **3.2 Avsky, kvalme og forakt**

“Da fikk jeg avsky for livet. Det var ondt i mine øyne, alt det som skjer under solen. For alt sammen er tomhet og jag etter vind” (Pred., 2,17).

I avsky har vi å gjøre med en primæremosjon, utviklet for at vi kan forandre vårt forhold til vårt miljø (Greenberg og Paivio, 2003). Avsky er tilstede fra fødselen av, den antas å være biologisk basert, og ansiktsuttrykket den bringer med seg kan gjenkjennes på tvers av ulike kulturer (Gazzaniga og Heatherton, 2003). Avsky kan altså sees på som en fysisk ladet følelse; dens fysiske korrelat er kvalmen (Greenberg og Paivio, 2003). Kraften og spontaniteten i kvalmen kan minne om angst, men i motsetning til angsten som umiddelbart slår tilbake mot selvet, har kvalmefølelsen inngått forbindelse med det som vekker kvalmen.



Dette er sett gjennom klassisk betinging i elementær psykologi. Om man gir rotter brekningsmiddel i noe de egentlig liker, får de snart aversjon mot det tidligere likte (Gazzaniga og Heatherton, 2003). Kvalmen stilles altså i forhold til objektet eller personen som fremkalte den. Freud ser på affekten avsky som en reaktiv affekt, en manifestasjon av direkte jeg-responser til de instinktive driftene (Jacobson, 1971). Jacobson ser også på avsky som en affekt induisert av intersystemisk spenning mellom jeget og detet. Hun sier også at i større eller mindre grad inneholder enhver affekt en emosjonell respons til virkeligheten, selv om den underliggende psykiske spenningen ikke oppstår mellom den psykiske organiseringen og virkeligheten, selv om den kan bli induisert av den.

Det er en kompleksitet i at livslede er forbundet med avsky og kvalme. En flytende sinnsstemning møter her en sterk, akutt fysisk affekt. I Sartres *Kvalmen* (1938), en dagboksroman over tilværelsens meningsløshet, er avsky-kvaliteten ved livslede et hovedtema. Hovedpersonen “Roquentin” har et studieopphold i en havneby for å skrive på en historisk avhandling. Han har nylig vært på studietur til det fjerne østen for å slippe kjedsomheten hjemme, men forlot Indokina etter det han beskriver som seks år i halvsøvne. I romanen blir vi kjent med Roquentins sinnstilstand blant annet ut fra hvordan han vektlegger og beskriver det materielle rundt seg. Tingene er klamt nære, samtidig som de er kvalmende og uengasjerende. Kvalmen blir det som her får frem den eksistensielle grunnstemningen ved livslede; altomfattende avsmak overfor tingene og ens eget selvs kvalmende materialitet. “Selv min død ville vært til overs”, sier Roquentin. Sartre skaper i *Kvalmen* en Bouville (av ‘boue’-sørpe, skitt), en skittby, som lerret for å vise hvordan kvalmen er “trusselen om å synke ned i tingenes banalitet” (Johannisson, 2010). Omverdenen tvinger seg, eller smyer seg, på Roquentin; via trikket som er oppvarmet av en fremmed bak, følelsen av å ta “en slappfisk” i hånden når man hilser på noen, et skjeggs tunge parfymering som blander seg inn i tomhetsfølelsen og skaper kvalme (Sartre, 1938). I novelletten *Liv* (1895) beskriver Obstfelder kvalmen hovedpersonen “jeg” føler overfor menneskenes tomhet slik:

”Boulevardene gjør mig syg. (...) Lyd av kys bag portierer, lyd av dusdrikken i dårlig vin, saftige håndtryk av logrende venner — å det blir så kvalmt! En taus, forstenet gråt snører mig struben, over at menneskeglæden er en skjøge, som fylder hele atmosfæren med sin billige parfumes stank.” (s. 149).

I psykoanalytisk teori har man trukket frem hvordan det avskyelige og vemmelige også kan inneha en besnærende kvalitet; noe som gjør den ambivalent. En dragning mot det

motbydelige er godt beskrevet blant annet av Simone de Beauvoir (1954) i *Mandarinene*. Hovedpersonen, som for øvrig er utdannet analytiker, blir fascinert av det til dels umoralsk frastøtende og skitne “rennesteinsmiljøet” hun får oppleve i Amerika. Det kvalme betinges av å bli koplet sammen med kjærligheten hun opplever hos sin amerikanske elsker som viser henne denne underverdenen. 1800-tallets dekadanselitteratur tar opp det avskyelige som en del av seg selv; man hyller det kunstige og unaturlige på naturens bekostning. Dybfest (1891), som av forfatterkolleger er blitt beskrevet som en typisk dandy i gatebildet (Beyer, 1991), beskriver i sin eneste roman, *Ira*, hvordan han er splittet mellom sin kjærlighet til den unge og livgivende Zita og dragningen mot den 20 år eldre Ira, en énøyd undergangskvinne som kaller på “en Urdrift hos mig selv, Driften til at søge det syge og visnende i Livet, det som ventede paa Opløsning” (Dybfest, 1891, i: Andersen, 2010). Kanskje kvalmen blir lettere å leve med når den er egosynton? Om man altså klarer å leve med avskyens dobbelthet, er det en mulighet for å eventuelt slippe livsledens kvalme av livet? Werther er en karakter som ikke klarer å leve med tosidigheten. Ærligheten i forhold til mening er for sterk hos ham, noe som gjør livsleden hans malign. Dette skal jeg beskrive nærmere i neste avsnitt. Den maligne formen for livslede sees også hos mange av Obstfelders karakterer. Hovedpersonen “jeg” i novelletten *Liv* (1895) klarer ikke å være en del av den verden han avskyr, og hans løsning er å “gå bort”: “Ja jeg må bort, langt, langt bort til et sted, hvor kun jordens og havets ånde stiger mod himmelen” (s. 150). I Baudelaires (1869) *Paris Spleen*, beskriver han ofte kvalmen ved umoralen han ser, samtidig som han tiltrekkes av den. Men i prosadiktet *Anywhere out of the world* ønsker han å komme så langt bort fra livet som mulig. Ingen steder kan friste ham, hverken ved det vakre, eller det vemmende. Han beskriver tilværelsens for ham avskyelige tomhet slik: “Life is a hospital where every patient is obsessed by the desire of changing beds. One would like to suffer opposite the stove, another is sure he would get well beside the window” (s. 99).

## **Forakt og selvforakt**

Forakt og avsky er beslektede emosjoner. De er begge rettet mot et objekt som anses som provoserende, skittent eller uverdig (Greenberg og Paivio, 2003). Forakten viser imidlertid et aspekt av arroganse, at man hever seg over det man forakter. Både avsky og forakt rettet mot en annen definerer grenser, og setter skiller. Når disse emosjonene blir rettet mot selvet, skaper de imidlertid maladaptive følelser av skam og selvforakt. Når Werther prøver å finne seg til rette i samfunnet i stedet for å gå inn i seg selv, og finne “en verden”, fyller forakten

hans brevsider. Werther forteller stadig at han forakter sine likemenn. De er ufordragelige, de er tåper. “Og så den glorete ynkeligheten og kjedsommeligheten som man opplever her blant disse motbydelige menneskene!” (s. 53). Werther viser avsky for spissborgerlighet: “Ofte kunne jeg ha lyst til å be dem på mine knær om å ikke herse så rasende i sine egne innvoller” (s.56). Han forakter samfunnet han er født inn i. Han forakter middelmådighet og mennesker som styres av fornuften.

Kompleksiteten ved livslede er grunnet i at det er selve livet man avskyr. For Werther blir livsleden som fører til forakt derfor også en selvforakt. Det må være en selvforakt i det å la seg “spille med som en marionett”, ikke klare å la seg rive løs fra det han avskyr. Han er og blir en del av det han kjemper imot, og det hender som han beskriver at han griper sin sidemanns trehånd og grøsser. I byen der han får seg en stilling, blir han kjent med, og i følge ham selv, godt likt av, en greve som er en del av høyadelen. Werther selv tilhører lavadelen. Etter en episode der han blir forvist fra et selskap pga. sin lavere byrd, blir han baktalt over hele byen. De som er over ham i stand forakter ham, og hans likemenn på rangstigen godter seg over hans skjebne. Selv om han gjentatte ganger har skrevet til sin venn om hvor mye han forakter sine medmennesker i byen, fyller det at historien er ute over hele byen ham med flauhet, med skam. “For man kan si hva man vil om selvstendighet, men jeg gad se den som ikke tar seg nær av at kjeltringer baktaler ham” (Goethe, 1774, s. 59). En ny kompleksitet ved livslede som eksistensiell grunnstemning sees altså her. Om livets trivialiteter fyller en med avsky, man ser at “det er tomt, det som menneskene driver med under solen”, men vi likevel merker at vi bryr oss om hva andre mennesker tenker om oss, kan man se hvordan også denne erkjennelsen kan føre til kvalme og klaustrofobi. Man er fanget. Ikke bare i den verden man lever i, men også i ens behov for nærhet og anerkjennelse av menneskene rundt en. Johannisson (2010) påpeker at kvalmen og avskyen kan ha en frigjørende effekt om den går over til å ta avstand fra noe. Problemet med å føle avsky for livet tenker jeg er som Werther viser oss, at vi selv er en del av det; vi er derfor fanget i det vi avskyr. Som vi skal se, kan også fremmedhet og klaustrofobisk angst bli konsekvensen av å komme til denne erkjennelsen.

### **3.3 Verden blir fremmed**

Konsekvensen av å stå ansikt til ansikt med tilværelsens meningsløshet kan bli at verden kan bli fremmed for en, og menneskene kan virke absurde. Man kan bli stående på sidelinjen i

livet, uten å være tilstede i det værende. I skjønnlitteraturen blir dette ofte symbolisert ved at karakterene sitter inne på sine små hybler, og har minimal og intetsigende kontakt med omverdenen (se f.eks. Sartre (1938), Proust (1913-1927), Kierkegaard (1843)). Slik jeg ser det er likevel ikke fremmedhet fullstendig synonymt med ensomhet. I ensomheten er det en lengsel etter andre, og det gode samværet med andre kan lette på ensomheten. Fremmedheten har skjedd fordi verden er blitt meningsløs og uforståelig for en; derfor vil en fortsette å være alene i andres nærvær. Følelsen av fremmedhet er forståelig når vi tar grunnopplevelsen i livslede som utgangspunkt. Det er som om resten av verden snakker et fremmed språk, og har nonverbale gester man ikke ser symbolene i. Samtidig er det å sette seg på utsiden sosialt, det å være fremmed for verden, farlig som grensetilstand opp mot det psykotiske. Fremmedheten fører nemlig med seg tilbaketrekning, forvirring og ensomhet.

Forfatteren Sigbjørn Obstfelder var selv preget av en stadig skifting fra livsglede til livslede og pessimisme (Beyer, 1991). Han slet også med psykisk sykdom, og ble innlagt på sykehus i 1891, antakelig med diagnosen schizofren psykose. Obstfelder brukte mye krefter på å lete etter livets “sjel”, og følte seg fremmed for den “sjelløse verden”. Angsten og fremmedheten viser seg ofte i skrivingen. I hans mest kjente dikt, *Jeg ser* (1893c), mener “jeg” at han er havnet på feil klode, fordi “her er så underligt...”. Han finner ikke gjenklang i sin sjel hos de velkledde herrer og smilende damer. Og det at aldri Obstfelder i sin skriving slutter å lete etter sjel og mening, gjør at han stiller seg på siden, utenfor, og titter inn på menneskene. I prosadiktet *Byen* (1893a), ønsker hovedpersonen å komme til byen, til menneskene, “der hvor tusender hjerter slår i kor”, men ender med i angst å innse at menneskene som “piskes av sin egen skygge” er “vanvittige”. Her ser man passiviteten som kan følge fremmedfølelsen i livsleden: “Jeg-personen” velger observasjonen og sidelinjen: “Og jeg ser meg om, jeg ser på deres øine, deres miner, deres ilen og løben: Ja, de er vanvittige, de er vanvittige” (s.116). Deres virkelighet gjør ham enda mer fremmed.

Werther gjør det samme som fortelleren i *Byen*: han prøver for en tid å leve i en by, ta seg en jobb, gå i selskaper og være sammen med sine egne, men hans prosjekt ender i desillusjon og fremmedhet. Han sier at hele verden er blitt borte for ham. Werthers ærlighet går ut på at han ikke klarer å leve livet halvveis, slå seg til ro med “spissborgerlighet”. I stedet går han inn i seg selv “og finner en verden!”. Johannisson (2010) mener Werthers livslede er en blanding av ansvar og desperasjon. Hun mener han har forblitt inkarnasjonen av den selvdestruktive, opprørske melankolien, en fortvilelse som stiller jeget utenfor samfunnets orden og driver utenforskapet til sin ytterste konsekvens: selvmord.

Sartres (1938) Roquentin viser også det å være ensom blant de andre; hvordan avsky for verden og lek med ensomhet plutselig kan ende i fremmedhet. Han forteller i starten av *Kvalmen* om hvordan han har blitt fremmed for objektene; det tar tid før han forstår at det han holder i sin hånd er et dørhåndtak. Menneskene er ugjenkjennelige for ham; det tar ti sekunder for ham å gjenkjenne autodidakten i biblioteket. Roquentin ser knapt at det er et ansikt som er foran ham, og autodidaktens hånd føles som en fet, hvit orm i hans. Han klarer ikke lenger å leke med ensomheten for så å søke ly hos menneskene, slik han tidligere har pleid å gjøre. Nå forteller han at han er alene blant de glade, nøkterne “stemmene”, “skapningene” som Roquentin ikke forstår hvorfor alltid må tenke det samme. Ordvalget viser også hvordan hans medmennesker ikke lenger er gjenkjennelige. De er “skapninger” og “stemmer”, ikke personer.

Fremmedfølelsen blir selvfølgelig også farget av forfatterenes eget moralfilosofiske ståsted. Romantikeren Goethe lar Werther beskrive bønder og andre som lever under enkle kår i positive termer, det er hans egen stands liv som er uforståelig for ham. Sartre (1938, 1943) viser sin kritikk mot å redusere det frie og skapende mennesket til objekt gjennom Roquentins fremmedgjorthet. Sartre lar Roquentin beskrive tingene ned i minste detalj; ølglassets design, avisens papirkvalitet. Tingenes nærvær gjør at menneskene blir distansert; som objekter. Men Roquentin har ved sin kvalme begynt å kjenne på at han er “dømt til frihet”; værens “intet”, der han selv fra øyeblikk til øyeblikk er fri til å velge hvordan han vil se menneskene rundt seg. Det moralfilosofiske ligger i at Roquentin kan velge å ikke gjøre menneskene til objekter.

Slik jeg kan forstå er fremmedheten som kan være en del av livslede konsekvensen av å ikke lenger se en mening med hva menneskene rundt en fyller livene sine med. Den kan fremstå som en kultur- eller samfunnskritikk. Den kan utarte seg som protest ved kvalme og kjedsomhet, men den kan også ha en utpreget angst i trekkene. Jeg tenker meg at livsleden slik jeg har funnet den igjen i litteraturen, nok er mer kraftfull og “karikert” enn en daglig livslede i vårt samfunn i dag. Jeg finner heller ikke fremmedheten utpreget hos Salomo, kanskje fordi han har klart å slå seg til ro og leve med sin opplevelse av tilværelsen som tom og urettferdig. Kanskje det også er en kvalitet som først blir utpreget når livsleden tar en mer malign retning? Jeg skal se på hvordan livsleden kan være en opplevelse som er en del av, og som finner sted på tvers av, psykiske lidelser når jeg senere i oppgaven setter livslede i forbindelse med psykologisk teori.

### 3.4 Tiden og rommets banalitet - med klaustrofobien til følge

Klaustrofobi, angsten for lukkede plasser, er en del av den psykiatriske semiologien, ansett som en av de enkle fobiene i angstspektrumet. Rachman og Taylor (1993) fant at angsten ved klaustrofobien består av to elementer; det å kveles, og frykt for begrensning og restriksjon. Begge deler inneholder et element av tap av kontroll. Klaustrofobien bringer med seg teknikker personen benytter seg av for å unngå å havne på lukkede steder, eller for å manipulere situasjonen om den ikke kan unngås.

Klaustrofobien i livsleden tror jeg dreier seg om å være fanget i tomheten, i meningsløsheten, i tid og roms banalitet. Salomo skisserer det evige kretsløp slik: “Det som har vært, er det som skal bli. Det som er hendt, er det som skal hende. Det er intet nytt under solen” (Pred.1,9). En konsekvens av å kjenne på den eksistensielle grunnopplevelsen; man befinner seg i et øyeblikk, innelåst i et klaustrofobisk HER og NÅ, i ingenting og alt. Ingen materielle eiendeler kan hjelpe oss i erkjennelsen av tomhet og evighet. Klaustrofobien kjennes i den evige gjentakelsen, eller i stillstand. Flanørens kulthandling, som ifølge Johannisson (2010) er å spasere, kan sees som en flukt fra det borgerlige livs kvelende rom og ritualer. I Kierkegaards (1843) *Enten- eller* bryter plutselig “A” ut fra byen for å kjøre rundt på landet i flere timer, uten mål og mening. Sartres (1938) Roquentin har tidligere prøvd å være på reise kontinuerlig, og leker med tanken om å avbryte oppholdet i Bouville, kutte ut sin historiske studie, og reise bort igjen. Baudelaire (1869) beskriver i *Anywhere out of the world* sjelens rastløshet som aldri kan få ro: “It always seems to me that I should be happy anywhere but where I am, and this question of moving is one that I am eternally discussing with my soul” (s. 99). I Hemingways *Fiesta: The Sun Also Rises* (1927) blir leseren presentert for pengesterke amerikaneres utsvevende liv i Paris på 1920-tallet. Hemingway beskriver her representanter for “den fortapte generasjon”, generasjonen som jeg i forrige del av oppgaven nevnte ble kjent for sin desperate meningssøken formet som kynisk livslede og en følelse av å være hjemløse på jorden. (Hanssen, 2010). For noen av karakterene i *Fiesta* viser livsleden seg som en apati eller at de protesterer med kjedsomhet, men karakteren Robert Cohn viser desperasjon over at livet går forbi uten at han egentlig lever det ved et intenst ønske om å reise. Ofte kan angstelementet i livslede gjenkjennes ved måter karakterene prøver å unngå angsten på. I *Fiesta* beskrives livet i Paris som en eneste lang “bar-til-bar-”runde. Man prøver å komme seg bort fra det klaustrofobiske meningstapet ved å holde seg i bevegelse; en

beruset, sådan. Selve valget av caféen og baren som et favorittoppholdssted er interessant sett i lys av klaustrofobien. De fortapte amerikanerne i Paris, Sartres Roquentin, og “jeg” i *Liv* (Obstfelder, 1895): alle føler størst ro på café; stedet man kan forlate uten forpliktelse. “Jeg” beskriver en følelse av fred, en stillhet fra alle de store spørsmålene og den forferdelige tvilen, når han sitter i sin kjellercafé.

Werther (Goethe, 1774) prøver å ta tilflukt i naturen, gjemme seg bak den, kjenne mening og seg selv gjennom den. Han ender opp i desperasjon, klaustrofobi: selv naturens velde må gi tapt for den menneskelige dårskap som vansmekter ham. Det er ikke de store naturkatastrofer som skremmer Werther, men det som maktstjeler ham, er hva mennesket er i stand til: “de ødeleggende krefter som ligger skjult i selve naturen, den som lar alt den skaper, ødelegge sin neste og seg selv. Derfor flakker jeg redd omkring, med himmel og jord og alle virkende krefter omkring meg; og jeg ser ikke annet enn et evig fortærende, evig drøvtyggende uhyre.” (s. 44). Slektskapet til angsten sees her, men også til den uhyggelige fremmedfølelsen; når noe i rommet kjennes truende og ukjent.

Angstens nærvær i livslede kan kanskje også sees på som noe positivt. Det virker som tomheten i leden bringer med seg angst, den er altså aktiv, i motsetning til tomheten i kjedsomhet, som bringer med seg letargi (Bargdill, 2000). Samtidig kan det som jeg nå har skissert virke som man i livsleden alltid er på flukt eller på leting. Hovedpersonen i Obstfelders (1895) *Liv* klarer ikke slutte å lete etter mening et eller annet sted, noe som skaper angst hos ham. Det må også ligge en angst i det at man ikke klarer å være tilstede i det som er, her og nå. Bjørn Eidsvåg beskriver livsangsten som raner ham fra idyllen i naturen og nærheten til den andre: “Tenk å ha vore her med heile meg, anda inn livet så tett innte deg (...) eg tør det ikkje. Eg e redd for livet” (Eidsvåg, 1996). I *Kvalmen* beskriver også Sartre (1938) angsten i å ikke lenger kunne finne tilflukt hos de andre. Man kan med vilje stille seg utenfor; som i en passiv- aggressiv samfunnsprotest, slik Werther gjør det. Man kan redusere seksualakten til det nærmeste man kommer intet, slik Roquentin prøver på i *Kvalmen*. Men mennesket er skapt til relasjon, skapt til å søke det genuine, gjensidige møtet. Livsledens streif av klaustrofobi kan også vise det å være innestengt i en egen tankeverden som ingen forstår, og at man er ute av stand til å være tilstede hos de andre. Den totale meningsløsheten er umulig å kommunisere og uutholdelig å oppleve (Johannisson, 2010). Så vanskelig det da er at kanskje meningen finnes nettopp i relasjonen (se f.eks. Frankl, 1959, Stern, 2004).

### 3.5 Ulyst og kjedsomhet - å leve tomt

Hvis vi tar utgangspunkt i definisjonen av livslede som jeg skisserte innledningsvis, er jeg nå kommet frem til den dype ulysten ved livet; å være lei av livet, kjedsomheten. Her får vi se tomheten uttrykt i atferd. “Kjedelig” er blitt et av nåtidens mest benyttede språklige uttrykk, og benyttes både som formidling av følelser, som forklaringsgrunnlag, og som maktmiddel (Svendsen, 1999). Klikker man seg inn på “Imbored.com” får man tilbud om en mengde artige spill som kan drepe ensomheten for en stund. Bilprodusenten Ford har forstått at følelsen av kjedsomhet er så smertefull at de har laget modellen “Ford Escape”. Hvis man klikker seg inn på boredomhurts.com kommer man til deres side om den nye bilen som skal drepe kjedsomheten: “So much fun. So little fuel.”

Jacobson (1971) mener kjedsomhet er en affektiv tilstand, Bibring (1953) ser på kjedsomhet som en tilstand av mental inhibering. Passiviteten i leden er den som har blitt fanget opp som noe eget, og som ofte blir beskrevet som eller forbundet med *ennui* (Kuhn, 1976), eller det mer moderne begrepet *eksistensiell kjedsomhet* (Svendsen, 1999). Jeg kommer tilbake til forholdet mellom livsledens dumpe ulyst og psykologiens syn på kjedsomhet under diskusjonen av livsledens beslektede begreper innen psykologisk teori. Nå vil jeg prøve å vise livsledens dype og smertefulle ulyst ved livet; tilværelsens uutholdelige kjedsomhet.

“Leden tar fra en alt, til og med lysten til å ta livet av seg”, skriver Stendhal (1822) i *Om kjærlighet*. Som nevnt i avsnittet om klaustrofobi, virker det som det ligger ved livsleden en desperasjon i kjedsomheten. Werther skriver til Wilhelm om den urolige passiviteten: “Det er en ulykke, Wilhelm! Min handlekraft er nedsatt til en rastløs dovenskap; jeg kan ikke falle til ro, og jeg kan ikke bestille noe. Jeg har ingen skapende fantasi, ingen følelser for naturen, og bøkene byr meg imot. Når vi mister oss selv, mister vi alt.” (1774, s.44). På mange vis er Goethes Werther lik Obstfelders karakterer; det er en livslede med pasjon og moral. Men også Werther setter seg på siden av verden fordi han kjeder seg. “Du skriver at min mor gjerne vil ha meg i aktivitet. Da måtte jeg virkelig le. Er jeg ikke aktiv nå også?” Hans kunst er det blitt lite av: “la meg like godt tilstå at jeg har fått gjort svært lite i det siste” (s. 34). Det er i de korte synsvinkelendringene, i forfatterens stemme, at vi får se hvordan Werther lever, hvordan han virker på sine medmennesker. Han drikker for mye, skriver om penger til sin mor, vandrer rundt i ledighet og bor hos mennesker som tilbyr ham et komfortabelt husly. Men så går han lei: “Du får si hva du vil, men jeg kan ikke bli her lenger. Hva har jeg her å gjøre? Tiden faller meg lang. Fyrsten vet ikke alt det gode han skal gjøre meg, men likevel



trives jeg ikke.” (s.63). I sin kjedsomhet og livslede søker han tilbake til stedet som brakte ham så mye lidelse i kjærlighetens navn, og fortsetter å “pine henne han elsket med sine triste besøk “. “Men tror du ikke, kjære venn, at denne min lengsel etter forandring er en indre, nagende uro som kommer til å forfølge meg over alt?” erkjenner han.

I *Fiesta: The Sun Also Rises* beskriver Hemingway (1927) den “banale” livsleden der kjedsomhet fungerer både som forklaringsgrunnlag, trøst og beskyttelse mot å føle. Hovedpersonen “Jake” gir et visdommens ord til sin venn Robert, som ønsker å reise fra Paris for å finne mening i livet: “(...) going to another country doesn’t make any difference. I’ve tried all that. You can’t get away from yourself by moving from one place to another (...) If you went there the way you feel now it would be exactly the same” (1927) . Robert svarer: “I’m sick of Paris, and I’m sick of the Quarter”. Kvalmen, ulysten og kjedsomheten går hånd i hånd. Robert er lei, han bryr seg ikke, og ingenting skjer ham i Paris. Han spør Jake om han kan sitte og “henge” på kontoret hans. Verdensmetropolen Paris er i det hele tatt så kjedelig for karakterene i *Fiesta*, at byen døyves med et høyforbruk av alkohol - døgnet rundt. I *Diapsalmata* i *Enten – Eller* beskriver Kierkegaards “A”s dype ulyst:

“Jeg gider slet ikke. Jeg gider ikke ride, det er for stærk en bevægelse; jeg gider ikke gaae, det er for anstrængende; jeg gider ikke lægge mig ned, thi enten skulde jeg blive liggende, og det gider jeg ikke, eller jeg skulde reise meg op igjen, og det gider jeg heller ikke. Summa Summarum: jeg gider slet ikke” (1843, s.7).

Moralsk vinklet kan man også si at idet man kjeder seg legges ansvaret for mening i andres hender. Kierkegaard viser hvordan man i kjedsomheten kan heve seg over samfunnet: “thi jeg foragter menneskene, og jeg hævnner mig” (s.18). Kjedsomheten hos Werther har også elementer av en bevisst distansering fra den verden han forakter, og samtidig tar han ikke ansvar for noe av det vonde som hender ham. Når han mister jobben (som har kjedet ham så intenst) er det vennenes skyld, som “ (...) plaget meg til å ta meg en stilling som ikke passet for meg.” (s.57). Alle godværsdager er det ifølge Werther en eller annen som ødelegger for ham. Selv det å ta livet av seg blir en annens bær: Lotte har indirekte rakt ham våpenet. Når man stiller seg på siden i verden, sier man samtidig at det er “de andres” ansvar. Den deprimerte også kompleks på denne måten. Samtidig som han i sin pessimisme tar ansvar for alt som går galt, orker han ikke ta tak i eget liv.

I beskrivelsene av livsleden blir tomheten til et dumpt, tamt tungsinn som kan minne om resignasjon og depresjon. Det er som om personene vegeterer i stedet for å leve. Når

Werther går dypere inn i tungsinnnet som skal gjøre ende på hans liv, skriver han til Wilhelm: “Intet sted har jeg det godt, og alle steder har jeg det like godt; jeg ønsker intet, jeg forlanger intet” (Werther, s.85). Roquentin beskriver sin vegetative tilværelse slik: “I live alone, entirely alone. I never speak to anyone, never; I receive nothing, I give nothing.” Dette er da ikke bokstavelig talt, men at han ikke gir noe eller får noe, hverken i samtalen, i samværet med andre, i seksualakten eller i sitt arbeid. Nå er vi kommet frem til å se hva fagpsykologien har å bidra med i forståelsen av livslede.

## 4 Spor av livslede i psykologisk teori og forskning

I den siste delen av oppgaven skal jeg sette livslede opp mot eksisterende begreper innen psykologien, og se nærmere på om vi allerede har et begrepsapparat som rommer tilstanden. La meg først minne leseren på hva jeg har kommet frem til etter mitt dykk ned i litteratur som beskriver livslede: det virker så langt som det er en eksistensiell grunnopplevelse, en emosjonell tilstand preget av tomhet, følelse av at tilværelsen er meningsløs på tross av at en øyensynlig har alt en trenger psykisk og fysisk. Den kjennetegnes ved emosjoner som avsky, kvalme, ulyst og kjedsomhet, og kan også prege personen ved fremmedhetsfølelse og en form for klaustrofobisk angst. Den er ofte blitt beskrevet i forbindelse med melankoli opp gjennom historien.

### 4.1 Forholdet mellom livslede, melankoli og depresjon

#### Innledende tanker

Melankoli er psykologien i dag blitt et diagnostisk begrep vi benytter for å klassifisere depresjoner der somatiske (vegetative) symptomer er tilstede; svekket matlyst, tidlig oppvåkning, apati og hemming, nedsatt libido og vekttap (WHO ICD-10, 1994). Det er et paradoks at tilstanden som i to årtusener har vært benyttet for å beskrive dybden, kompleksiteten og det skapende i tungsinnet er blitt redusert til å være synonymt med en beskrivelse av fysiske “overflatesymptomer” ved dagens depresjonsbegrep. Den historisk forankrede melankolien er ellers ansett som en utdatert kategori, en historisk kuriositet, eller en kunstnerisk beskrivelse av selvopptatt tristesse (Leader, 2009). Forskning på melankolske tilstander, stemninger og kvaliteter er det mest humaniora som bedriver, den psykologiske og medisinske forskningen på depresjon er enorm. Depresjon har i dag har en livstidsprevalens på rundt 25 %. , og er av WHO ansett som det nest største helseproblem blant verdens befolkning etter hjertelidelser (Feliciano og Aréan, 2008). Vi kan for så vidt si at depresjonen som fenomen har hatt en rivende utvikling: i 1950 ble lidelsen estimert til å ramme 0,5 % av befolkningen (Leader, 2009). Mange tidligere melankolikere og hysterikere har blitt fanget opp i den nye, mer snevre diagnosen, og depresjon er av mange sett på som en gestaltning av

vårt samfunn; en hysteri for vår tid (Radden, 2009). Depresjonsdiagnosen er som skapt for forskning, og psykoanalytikerens Darian Leader (2009) er en av dem som hevder at legemiddelfirmaene har, gjennom forskningen fra det lukrative antidepressiva-markedet, vært med på å skape diagnosen: en vil altså kunne definere depresjon som det som antidepressiva virker på. I det hele tatt dreier nok utviklingen seg om et komplisert samspill mellom oppkomsten av nye korttidsterapiformer som kognitiv atferdsterapi, det statlige kravet om økonomieffektiv behandling, og samfunnets dårlige tid. Vi har ikke tid til å være melankolske, arbeide med vårt indre, eller se våre problemer som noe som er en del av hele oss; i “tidsklemma” passer det oss bedre å fjerne “*delen* som er syk” med kirurgisk presisjon. Det passer altså samfunnet bedre, både livsstilsmessig og økonomisk, å se på depresjon som en enkelt diagnose som inneholder det samme for alle. Men har den nye diagnosen gjort oss friskere? På den annen side: det er ikke sikkert at melankolien, hvis mening er såpass bred og utvannet at om to personer snakker om melankoli kan de ha en ganske ulik oppfatning av hva som er kjernen i lidelsen, nødvendigvis er et bedre alternativ enn depresjon som diagnose. Jeg tror likevel vi går glipp av generasjoners visdom i vårt fagfelt ved å legge bort melankolien for godt, eller ved å tro at den er synonym med depresjon. Våre naturlige sorgprosesser kan også til en viss grad sies å ha lidd under depresjonens utvikling som folkesykdom. Jeg vil ikke hevde i denne oppgaven at ikke korttidsterapi hjelper, ei heller fokusere utdypende på forholdet mellom legeindustriens interesser og samfunnets krav om en pille som kan fjerne tap og sorg. I dette avsnittet av oppgaven vil jeg sette melankoli og depresjon opp mot livslede, se om livsledens kvaliteter faktisk finnes i psykologi i dag, eventuelt se nærmere på hva vi har gått glipp av ved å ikke fokusere på denne eksistensielle opplevelsen i dagens forståelse av tungsinn.

#### **4.1.1 Robert Burtons (1577-1640) bidrag**

Da *The Anatomy of Melancholy* kom ut i 1621 frembrakte ikke renessansehumanisten Burton en ny teori, men benyttet seg av kildene som allerede eksisterte for å gi et så utførlig bilde av melankolien som mulig (Hammer, 2004). Alle sitatene, nesten ti tusen i alt, og de fleste av dem på latin, har vært med på å gjøre boken kjent for mer enn bare melankolibeskrivelser. Likevel mener jeg Burtons verk kan være med på å belyse livsleden og dens forhold til melankoli.

I *The Anatomy of Melancholy* er det interessant og tankevekkende å se Burton (1621) beskrive den såkalte melankoliker og hans symptomer. Hvis man tar utgangspunkt i dagens diagnosesystem, beskriver han ikke bare personer som lider av dagens depresjonsdiagnose, men han tar for seg så å si hele ICD-10-manualen. Forskjellige former for angst, tvang, personlighetsforstyrrelser og ikke minst forskjellige schizofrene og psykotiske trekk er utførlig beskrevet. Burton mener at sorg og frykt er de symptomene som nesten alltid er til stede ved enhver melankoli, samtidig som “The tower of Babel never yielded such confusion of tongues, as the chaos of melancholy doth variety of symptoms” (Burton, 1621, s.397). Burton belyser med sine undersøkelser dagens diagnosedebatt og diagnosekomorbiditet på flere måter. Verket gir oss grundig evidens for at det ikke er så lett å skille psykiske lidelser fra hverandre. Dagens forskning på evidensbasert behandling krever ofte at en pasient kun har én psykisk lidelse for å kunne regnes med i undersøkelsen av behandlinger. Erfaring fra klinikk viser dog psykologen at mennesket ikke er “A-4”. En lidelse påvirkes av personen som innehar den, og ofte er det slik at dess sykere man er, dess flere diagnoser har man.

Et annet viktig element ved Burtons beskrivelse av melankoliens anatomi, er alle beskrivelsene av personlighetstrekk og følelser som ikke faller inn under dagens diagnosesystem. Burton (1621) nevner også livslede i form av *taedium vitae* på den lange og kronglete veien gjennom symptomlandskapet. Han beskriver her livstretthet og kjedsomhet, hvordan tiden sleper seg gledesløst forbi. Personen er lei av alt, klarer ikke bestemme seg for hva han vil gjøre og hva han liker; veksler mellom å være fornøyd og misfornøyd med ting og mennesker rundt seg. Mer alvorlig er holdningen til liv og død: den nevnte livstrettheten gjør at personen ikke ønsker å leve, og leker med tanken om å ta sitt eget liv. Likevel er den uutholdelige leden beskrevet slik av Burton: “They cannot die, they will not live” (1621, s.390). Her peker Burton på noe spesielt ved livsledekarakteren som man ofte må gå til litteraturen for å få skissert: dobbeltheten i opplevelsen. Dødsangsten som setter en stopper for dødsønsket. Livsangsten som former dødsønsket. Flanøren “A” som egentlig bare ønsker å forsvinne, Werther som så å si skaper sin egen kjærlighetssorg. Livsledens kjedsomhet blir en parafrase over livets tomhet.

Livslede er altså presentert blant Burtons melankolityper, selv om han ikke direkte har skrevet om fremmedhet og avsky. Bør man ut fra dette konkludere at livslede er en lidelse? I så fall må man si at mange av de andre formene Burton beskriver også må gjøres til lidelser; former der for eksempel kjærlighetssorg, dumhet, lengsel, skuffelse, sjalusi, rastløshet eller vulgaritet er sentrum i melankolien. Jeg tror heller ikke at løsningen nødvendigvis er å få en diagnose

som heter livslede. Denne ville da kanskje selv være med på å snevre inn det psykologiske forståelsesfelt ytterligere. At livslede i noen tilfeller forbindes med selvmord er uansett enda et punkt som gjør opplevelsen viktig å se nærmere på innen forskning og klinikk.

#### **4.1.2 Livslede og psykologiens syn på depresjon i dag - Aaron T. Beck**

Jeg vil nå se nærmere på depresjon slik den beskrives i psykologien i dag, og har valgt å bruke Aaron T. Beck (1976) som representant for generell psykologis syn på lidelsen for å se om livsledens kvaliteter ivaretas av depresjon. Teorien og forskningen til Beck har hatt en stor betydning for hvordan vi forstår og behandler depresjon i dag.

Hos Beck (1976) er det tanken om tap som er kjernen i den depressive lidelse. Studier Beck har gjort av depressivt tankemateriale, viser at hos pasienter med depresjon kretser tankene rundt tapet av noe som regnes som essensielt for personens lykke. Det som opprettholder depresjonen er *måten* vi tenker om tap på. Beck forklarer den deprimerte personens tenkemåte ved *den kognitive triade*: at en tolker seg selv, livshendelser og fremtiden negativt. Motgang blir fokusert på og tolket som personens feil, mens det positive blir dysset ned og tolkes som noe utenfor ens kontroll. Beck beskriver også det han kaller *tunnelsyn*: kun det negative som skjer med og i personen får plass i tankene. De motivasjonelle problemene følger av tankene, fordi man forventer at fremtiden ikke skal bli noe bedre.

Når Beck (1976) snakker om tap er det logiske, ofte ytre tap han mener. Han sier at pasienten ser seg selv “lacking some element or attribute that he considers essential for his happiness”. Som jeg tidligere har vist, er det også ved livslede et spørsmål om hva som mangler som står sentralt. Men når Beck (1976) nevner eksemplene på hvilke mangler den deprimerte setter fokus på, ser vi hvordan dette depresjonssynet ikke favner livsledens “mangler”. Tanker og mangler som kan føre noen inn i depresjon er ifølge Beck mangel på selvtillit til å nå sine mål, det at man anser seg selv som lite tiltrekkende, at man mangler god helse, status, rang, eller materielle goder. Han trekker også frem mangel på nærhet til venner og familie. Til sammenlikning har jeg tidligere prøvd å vise hvordan man ved livslede ofte har *oppnådd* tingene Beck beskriver ovenfor. Et paradoks ved livslede ligger nettopp i det at alle oppnåelsene mister sin tiltrekning, og personen blir fremmed for ønsket om å være nær andre. En blir ikke trist på grunn av at en mangler noe, men det er som jeg tidligere har nevnt heller snakk om en seierens melankoli (Brunstad, 2003). En har øyensynlig alt, men er likevel ikke

fornøyd. Alle manglene Beck nevner som den depressive kan drømme om, er ting man i opplevelsen av livslede kan føle en avsky overfor.

I Becks (1976) teori legges det, som ved andre teorier om depresjon, stor vekt på selvtillitstap og negativ selvoppfatning. Beck beskriver hvordan den deprimerte kommer inn i en ond sirkel av selvkritikk og selvanklage, skuffelse og pessimisme. Det at en person blir offer for sin egen selvødeleggelse, skaper så en følelse av tristhet og ydmykelse. Beck nevner at pasienten kan bli offer for en global pessimisme, tenke at livet er meningsløst. Årsaken til pessimisme og meningsløshet er likevel slik jeg kan se det annerledes enn ved livslede. Som jeg beskrev i presentasjonen av livslede i litteratur, tenker jeg meg at det må ligge en selvanklage i livsleden fordi man ikke klarer å glede seg over godene livet har gitt en. Men dette snev av selvanklage devaluerer ikke personen slik som i depresjon. Livsleden kan være tilstede i et tungsinn, men det er ikke den eksistensielle grunnopplevelsen som legger grunnlaget for selvødeleggelsen som er så karakteristisk ved den depressive personen. Det kan altså virke som et at sentralt skille mellom livslede og depresjon ligger i hvorvidt selvfølelsen blir alvorlig angrepet. Skyld og selv-devaluering virker heller ikke å være hovedkvaliteter ved livslede slik jeg kan forstå. Det er ofte elementer av livslede i beskrivelser av melankoli og depresjon, men i ublandet form kan det virke som opplevelsen er noenlunde skyld- og devalueringsfri, i alle fall på bevisst plan. Jeg kommer tilbake til forholdet mellom livslede og eksternalisering litt senere i oppgaven.

Et annet spørsmål jeg må stille meg, er om leden er en *følge* av dyp depresjon. I Becks beskrivelse finner vi livsledes tankesett og emosjoner noenlunde presentert først når personen er kommet dypt inn i depresjonen; når de destruktive tankene har ført til apati (lært hjelpeløshet), og pasienten ser på livet som meningsløst og døden som mer attraktiv enn livet. Men årsaken forblir annerledes. Det er personen selv, ikke livet, som avskys. Beck viser fremdeles til at personen føler seg “worthless and as a burden”, og at de forskjellige affektive, atferdsmessige, motivasjonelle og biologiske (vegetative) sidene ved depresjon springer ut fra negative selvevalueringer. Johannisson (2010) mener at å kalle Goethes Werther deprimert, ville være å misforstå ham. Hun mener kjernen i tilstanden hans er en “klaustrofobisk ulyst over å være innesperret i en verden definert av borgerlig innskrenkethet. Verden som den er: verdiløs. Verden som den kunne vært: uoppnåelig” (s. 122).

Sett utfra depresjon slik den oppfattes i psykologien i dag tenker jeg meg at elementene ved livslede som melankolien til tider klarte å favne, er kvaliteter som har forsvunnet i den nye forståelsen av depresjon. Nettopp derfor er det så viktig å minne om

kvalitetene i livslede. Det at avskyen, klaustrofobien, kjedsomheten, fremmedheten og tomhet uten årsak ikke rommes i depresjon, betyr ikke at mennesket har sluttet å rammes av tilværelsens meningsløshet. Vi har bare ikke lenger noe psykologisk språk for denne emosjonelle tilstanden.

### 4.1.3 Livslede - en “tomhetsdepresjon?”

Det finnes selvfølgelig i psykologi i nyere tid også flere måter å se på depresjon på, særlig på årsaksnivå. Det er imidlertid få “avvik” i *beskrivelsen* av depresjon, hvis tilstedeværelse kanskje kunne ha vist at livsledens kvaliteter *er* representert i dagens tungsinn. Jeg har lyst til å se litt nærmere på psykoanalytikeren Edith Jacobson (1971), fordi hun beskriver en form for depresjon der mange av livsledens kvaliteter utgjør hoved-essensen i sykdomsbildet. Jacobson er regnet for å være den psykoanalytiske teoretikeren som har lagt grunnlaget for en integrering av jeg-psykologi og objektrelasjonsteori (Sigrell, 1994). Hun tenker seg at barnets selvfølelse blir dannet ved grenser mellom selvet og omverdenen, eller med Jacobsons (1971) termer: mellom selvrepresentasjoner og objektrepresentasjoner. I denne modningsprosessen kan selvet forstyrres på forskjellige måter, i forskjellige faser av utviklingen, noe som fører til en narsissistisk skjørhet. Når forstyrrelsen påvirker selvfølelsen oppstår depresjon, som har vært Jacobsons vesentlige interessefelt. Jacobson har altså studert ulike nevrotiske og psykotiske former for depresjon, som hun har beskrevet ut fra grad av narsissistisk regresjon (Beck-Friis, 2005).

Jacobson mente at Freuds bidrag til forståelsen av nevrose, melankoli og schizofreni som *strukturkonflikt* i personligheten mellom jeget, overjeget og detet på noen måter hadde begrenset måten å forstå depresjon på fra et psykoanalytisk teoretisk perspektiv.

Psykoanalytikere etter Freud fokuserte i sine studier av depresjon mest på struktur, i form av det infantile grunnlaget for konflikt mellom ego og superego, noe som førte til at *skyld* ble en viktig del av forståelsen. Selv om Jacobson så bidragene som verdifulle, mente hun at man kunne overse former der skyld ikke var det viktigste trekket ved depresjonen. I det at hun skiller depresjonsformer fra hverandre på grunnlag av *underliggende årsaker*, skiller hun seg forfriskende fra dagens depresjonsdiagnostikk. De forskjellige depresjonstypene i ICD-10-systemet skilles fra hverandre først og fremst ut fra alvorlighetsgrad, varighet, og om vegetative symptomer dominerer. Depresjonsformen er lik. Jacobson (1971) prøver å skille forskjellige former fra hverandre fordi hun ser viktigheten av rett diagnose for rett behandling, hun er ingen “diagnosemotstander”. Det interessante er at hun ved å åpne opp for flere former



for depresjon beskriver tungsinn der livslede kan få en plass, slik melankolien tidligere rommet store deler av livsledeopplevelsen.

Jacobson (1971) har altså observert klinisk depresjon og bipolar lidelse der skyld ikke utgjør kjernen i konflikten. Denne formen kaller hun “tom depresjon” (“*blank depression*”). Pasientene hun beskriver er alvorlig syke, noen er grensepsykotiske eller manisk depressive, og bildet preges av nedslått humør, tankeforsinkelser og psykomotorisk retardasjon. Det affektive inntrykket hos pasientene er preget av illusjonsløshet, angst, følelse av tomhet og fremmedgjøring, av indre lede og apati, en mental og fysisk manglende evne til å glede seg over livet og kjærlighet, impotens eller frigiditet og følelse av mindreverd, utilstrekkelighet, og generell verdiløshet. Disse følelsene sier hun korresponderer med fattiggjøring av deres jeg, det at de ikke klarer å knytte seg til andre mennesker, og deres generelle interesseløshet. Noen av pasientene klager over mangel på følelse, at de lengter etter å oppleve tristhet. Det er som om Jacobson skisserer en person med dyp, malign livslede. Man kan kjenne igjen Werther; lengselen etter å bli såret bare for å føle, slik det sees blant annet i hans håpløse amorøse prosjekt. Han står overfor en formidabel oppgave som nesten er dømt til å mislykkes. Men han merker i avvisningen, tristheten og lengselen at han lever. Jacobsons grunnleggende teori om et fattig jeg, som er i overenstemmelse med Freuds (1917) teori om det tomme jeg ved melankoli, gjør at hun ser for seg mindreverd og tapt selvfølelse ved enhver depresjon. Det er her livsledens kvaliteter skiller seg fra hennes “tom depresjon”. I tillegg beskriver hun alvorlige depresjonstilstander, først og fremst innenfor bipolar lidelse. Jeg har tidligere i oppgaven skissert Tegnér’s (1825) beskrivelse av livsleden etter seieren: hvordan en “mjältsjuk svartalf” stiger opp, og biter seg fast i hjertet på ham når han står på høyden i sitt liv. Tegnér slet med bipolar lidelse (Johannisson, 2010). Kan livslede være den maniske persons overgang til depresjon? Igjen tror jeg man forstår livslede bedre som en allmenn opplevelse av meningsløshet og tomhet knyttet til egen eksistens, men det behøver ikke bety at man ikke ved bipolar lidelse kan kjenne livsleden sterkere enn personer uten diagnosen.

#### **4.1.4 Livsleden og sorgen**

Freuds *Sorg og melankoli* (1917) stod for en milepæl i utviklingen av synet på depresjon og melankoli. Ingen hadde tidligere koplet melankoli til tap på en systematisk måte innen medisinsk litteratur (Leader, 2009). Freud (1917) oppfattet melankoli som en patologisk sorgreaksjon. Personen har introjisert kjærlighetsobjektet og identifisert seg med det. Når objektet svikter, rettes hatet mot dettes indre objekt, som nå er blitt en del av jeget. I sorg

derimot, er det “a reaction to the loss of a loved person, or to the loss of some abstraction which has taken the place of one” (1917, s. 243). Hva vi sørger over, er altså forskjellig fra person til person, det trenger ikke være en konkret død det dreier seg om. Man kan fremdeles bo i samme by, i samme hus, likevel kan personen være tapt for oss. Videre trenger det ikke nødvendigvis å dreie seg om sorgen over tapet av en annen person; ethvert referansepunkt som har vært viktige for oss og vi har knyttet oss til kan bli gjenstand for tapsprosessen.

I sorgen er det altså *verden* som blir fattig og tom. Selvanklagen uteblir, og selvtiliten påvirkes ikke (Freud, 1917). Inhiberingen som man ser ved depressive lidelser skjer fordi sorgarbeidet personen går igjennom krever nesten all livsenergi, og interessen for den ytre verden blir borte. Bibring (1953) kaller denne sorgreaksjonen for en *enkel depresjon* (objekt-libidinal), og sier skillet mellom enkel og melankolsk (narsissistisk-ambivalent) depresjon ble nedtonet av teoretikere etter Freud. Psykoanalytikere observerte at begge formene for tapsopplevelse inneholdt elementer av sorg, og begge også ambivalens i forhold til det tapte objektet. Fenichel (1934, i Bibring, 1953) beskriver den “enkle depressive” som en person den ytre verden synes å inneholde mye mindre mening for, fordi livsenergien brukes på ubevisste konflikter der et objekt eller et mål er avvist, men likevel ønskes, og vitalitet og livsglede blir skadelidende.

I psykoanalytisk litteratur finner vi altså et skille mellom depresjoner som kan gi en mening i forhold til forståelse av livslede. Samtidig merker jeg at psykoanalytikere etter Freud definerer om Freuds sorgbegrep til “enkel depresjon”. Rent språklig ligger det en fare i å kalle en naturlig sorgreaksjon for en *depresjon* slik det er blitt gjort etter Freud, i og med at de fleste mennesker i dagens samfunn ikke er kjent med teorien bak navnet. Følgelig kan teorier som er med på å belyse fasettene i tungsinnet, bli misforstått som opprettholdere av at tungsinn er ensbetydende med depresjon.

Kan tanken om at noe er tapt også gi mening ved livslede? Det virker kanskje rart å tenke seg at tapet kan forklare hvorfor vi blir melankolske eller fanget i livslede når vi er på høyden i våre liv, når alt er perfekt- etter seieren. På den annen side er depresjonen etter at idealet er oppnådd ofte observert klinisk; ved atletens rekorder, forførerers erobringer, arbeiderens forfremmelse, studentens siste eksamen (Leader, 2009). Hva er det som er tapt når vi når målet, seieren? Ofte ligger ikke svarene åpne for en bevisst introspeksjon, og Leader mener slike spørsmål krever analyse og dialog for å kunne forstås. Han kommer her med et eksempel fra egen praksis, der en ung kvinne utviklet en dyp depresjon etter å ha flyttet inn med sin kjæreste. I to år hadde de hatt et langdistanseforhold, og ukene var slitsomme, fylt med jetlag,

flytid, og tåredryppende avskjeder. Etter innflyttingen tok forholdet raskt slutt. Den unge kvinnen forstod ikke seg selv: hvorfor hadde alt falt sammen i hennes følelsesliv idet hun oppnådde alt hun hadde drømt om? I analyse flere år etterpå tok hun opp dette såre paradokset i sitt liv. Leader og den unge kvinnen fokuserte først på at hun ikke lenger hadde et begjær eller en lengsel i forholdet; driften var forsvunnet fra objektet, og depresjonen var en konsekvens av tomrommet som oppnåelsen hadde etterlatt seg. Selv om det sikkert var en sannhet i dette, fant de likevel at situasjonen var mer kompleks; faren til kvinnen døde av kreft da hun var fjorten år. Ingen hadde fortalt henne at han var syk, og hun fikk ingen sjanse til å si farvel til ham. I hennes forhold hadde hun kunnet legge all sin følelse inn i *avskjeden*-igjen og igjen. Bak hennes opplevelse lå altså en uløst sorgprosess i forhold til hennes far. Det kan altså være man ved livsledens meningsstap kan finne en dypereliggende årsak. Werther hinter til at han i tenårene opplevde et tap av en person som betydde mye for ham, og Hemingways karakterer prøver å finne sin vei etter tapt mening i samfunnets verdier og normer etter første verdenskrig. Kanskje vi i livslede har å gjøre med en sorgreaksjon over livet? Det er interessant at akkurat som livslede ikke er utdypet i nyere psykologisk forskning, er også sorgen lite beskrevet når den ikke er patologisk (Leader, 2009). Sorgen er komplisert fenomen, og sørgeprosessen er som Freud sier det, ikke noe vi ønsker å gå igjennom- vi ønsker å unngå smerte. Ved livslede ser vi at det er de færreste som ønsker å stirre tilværelsens meningsløshet i hvitøyet, selv om det kanskje hadde vært det frigjørende for oss. Forholdet mellom sorg og melankoli, depresjon og livslede er mangefasettert, og grensene mellom disse er alt annet enn klare. Likevel er det forfriskende å se hvordan Freud (1917) prøver å foreta et klart skille mellom patologi og allmennmenneskelig erfaring. Å se sammenhengen mellom sorg og opplevelsen av livslede tror jeg kan være fruktbart i forståelsen av fenomenet jeg ser nærmere på i oppgaven. Ikke minst tror jeg vi kan få større kunnskap om menneskets tungsinn ved å se at vi i sammenkoplingen har å gjøre med to i utgangspunktet normalpsykologiske fenomener. Disse fenomenene kan snakkes om, forstås, analyseres, men veien til forståelsen av dem trenger ikke gå veien om en psykisk lidelsesdiagnose eller psykofarmaka.

Ved å begrense livslede, sorg og melankoli til depresjon, gjør vi opplevelsene samtidig om til en sykdomstilstand. En viktig grunn til å ta vare på melankoliarven i psykologien, er nettopp det at man bør unngå å gjøre enhver form for tungsinn om til depresjon. I oppgaven er det først og fremst et mål for meg å se på livslede som eksistensiell grunnopplevelse eller emosjonell tilstand. Det vil også si at det som eksistensielt tema kan oppstå i klinikken på

tvers av diagnoser. Samtidig er det viktig å merke seg at livslede-tematikk sannsynligvis i større grad vil oppstå i en terapeutisk situasjon med en depressiv pasient enn med en som lider av andre psykiske lidelser. Man ser likevel her hvor kunstige skiller diagnosene ofte kan lage, når man vurderer den høye grad av komorbiditet mellom diagnoser. Antallet pasienter med flere diagnoser har økt kraftig siden 1980-årene, blant annet grunnet standardiserte diagnostiske intervjuer og mer spesifikke diagnostiske kriterier blant annet for ruslidelser (Bennet og Gjonbalaj-Morovic, 2007). I dag regner man med at mer enn halvparten av pasienter i psykisk helsevern har mer enn en psykisk lidelse. Spørsmålet er om det er mer spesifisitet og standardisering vi trenger. Blir vi egentlig klokere på mennesket av det? Jeg skal nå se litt nærmere på livsledes forhold til personlighet og personlighetsforstyrrelser.

## **4.2 Livslede, personlighet og personlighetsforstyrrelser**

### **“Den ubesvarte livsnyter”**

Beskrives livslede allerede som et personlighetstrekk i psykologien? Torgersen (2008) skisserer en personlighetstype, “den ubesvarte livsnyter”, som ifølge ham selv sjelden utvikler personlighetsforstyrrelse. Det mest markante ved denne personlighetstypen er utadvendthet kombinert med ønske om variasjon, avveksling og fornyelse i hverdagen, og en urokkelig trygghet på en selv og egne meninger. Personer med en slik personlighetskombinasjon beskrives som dyktige sosialt, om noe hardhudete og egosentriske, de grubler ikke mye på om de er godt likt eller ikke. De kan være typiske mobbere. Mobbingen skjer da ikke på grunn av ondskap, men tankeløshet. Opplevelsessøken og sans for ekstrem fysisk utfoldelse er typisk for dem, og de har ikke akkurat noen overutviklet samvittighet. Torgersen sier at om de skulle få en personlighetsforstyrrelse, ville det vært av narsissistisk eller borderline type. Det interessante ved denne personlighetstypen er at de kan slite med kjedsomhet og tomhetsfølelse, som Torgersen mener henger sammen med et at de kanskje sjelden føler sterkt for noe. De mangler det genuine nære bånd til andre mennesker, og dette gjør dem både spesielt sårbare for negative livshendelser og for å føle på meningsløshet i tilværelsen. Denne personlighetstypen har likevel som spesialitet å benytte kraftige opplevelser i forhold til seksualitet, stoffmisbruk og aggresjon som forsvar mot depresjon.

Mange av de litterære karakterene jeg har beskrevet, kan sies å inneha karaktertrekk som kjennetegner Torgersens “ubesvarte livsnyter”. Mange av personene i Hemingways *Fiesta* vil kunne beskrives godt ut fra denne personlighetstypen. Kierkegaards “A” i *Enten- Eller* er en utpreget livsnyter. Likevel beskrives livsledens kvaliteter som ganske like på tvers av ulike personligheter i litteraturen. Det er langt mellom “A”s noe arrogante og kyniske holdning, “Jake”s tilsynelatende bekymringsløse og spenningssøkende atferd i *Fiesta*, og “jeg” i Obstfelders *Livs* nervøse og innesluttende personlighet. Opplevelsen av livslede innehar likevel de samme kvalitetene hos disse litterære personlighetene; det indre spørsmålet om mening, tomheten som må fylles og som aldri blir fylt, kjedsomheten, avskyen og fremmedfølelsen er tilstede hos dem alle. Selvfølgelig kan opplevelsen som jeg allerede har nevnt føles og håndteres forskjellig ut fra personlighetstype. Man kan altså tenke seg at personlighetstypen Torgersen (2008) beskriver opplever livslede oftere, og håndterer den annerledes enn for eksempel “Den usikre følgesvenn” for å bruke en annen type fra Torgersens personlighetsdimensjoner. “Den ubesvarte livsnyter” kan være en type som har lettere for å nå toppen av karrierestigen og “ha alt”, og derfor kjenne på tomheten etter at alt øyensynlig er på plass i livet. “Den usikre følgesvennen” har kanskje mer enn nok med å konstant strebe etter nærhet nok til andre, slik at de kan få dekket sitt store behov for trygghet. De når aldri overmetningen som kan få den “den ubesvarte livsnyter” til å kjenne på livslede.

Kierkegaard (1849) beskriver i *Sygdommen til døden* hvordan hans forskjellige karakterer er fanget i hver sin type “fortvilelse” i forhold til meningen med livet. Slik jeg ser det kan *estetikeren* sees som å være fanget i livslede ved å “fortvilet ikke ville være seg selv” (Thielst, 1995). Livsløgn og flukt blir estetikerens forsvar. Jeg tenker livslede til en viss grad rommer *etikerens*: “å fortvilet ville være seg selv”. Den ulykkelige lengselen i aldri å klare å ta et valg om liv og lidenskap, men å være lammet i angsten for sin eksistens. Kierkegaards (1849) *spissborger*, som i sin hverdag av og til kan kjenne et stikk av “fortvilelsen av ikke å være seg bevisst å ha et selv” (Thielst, 1995) kan også kjenne livslede som en uro midt i lykken. Samlet vil jeg si at hvordan livsleden kjennes, kan til en viss grad påvirkes av personlighet, men er en opplevelse alle mennesker kan fanges i.

### **Det idealiserende selvs tomhet**

I avsnittet om depresjon, nevnte jeg at jeg ikke i beskrivelsene av livslede så at skyld var en del av det typiske bildet, i alle fall på et bevisst plan. Derimot har jeg tidligere beskrevet hvordan det å stille seg på siden, om enn som en samfunnskritikk, kan være et slags tap av

ansvar for eget liv. Jeg nevnte i den forbindelse Werthers forakt for spissborgerlighet og Robert s tanke om at hvis han bare kom seg til Paris, ville alt ordne seg i hans sinn (*Fiesta*). . Horney (1991) mener de samme problemene i forhold til mennesker vil følge en overalt, fordi de er sammenbundet med den nevrotiske strukturen personen har. Hvis vi ser livslede i lys av Horney (1991) tanker rundt forsvarsmekanismen *eksternalisering*, vil den først og fremst sees ved at personen tenker seg at mangelen på mening er det de andre, eller stedet vi bor på, verden vi lever i, som har skylden for. Det kan være en tanke å knytte paradokset i livsleden, det at en aldri klarer å være helt tilstede i det en har, til Horney tanker om et idealisert selv. Horney ser utviklingen av nevrotiske personlighetsstrukturer bundet til uheldige måter omsorgsgivere har forholdt seg til barnet på, som gjør at barnet utvikler en grunnleggende angst (Torgersen, 2008). Denne angsten beskytter barnet seg mot ved å utvikle tre strategier i forhold til andre: å bevege seg henimot andre, på tvers av andre og å velge isolasjon (bevege seg bort fra andre). Disse tre strategiene er tilstede i normal utvikling, men i en nevrotisk utvikling brukes de kritikkkløst, tvangsmessig og uavhengig av hva som er hensiktsmessig. Resultatet blir et splittet selv: man klarer ikke å balansere strategiene; de kommer i konflikt med hverandre, og en av strategiene må undertrykkes. På denne måten kan man utvikle et *idealisert selv* i tillegg til realselvet. Sett i forhold til livslede vil dette kanskje kunne gi en forståelse av hvorfor verden blir tom og meningsløs; det at en ikke vedkjenner seg deler av personligheten og hva disse delene ønsker, gjør at en kan føle seg fremmed for seg selv. Horney (1991) mener også at hennes samtid, det vil si det samfunnet med usikkerhet i verdier og normer som beskrives i *Fiesta: The Sun Also Rises*, bidrar til å gjøre menneskene mer og mer fremmedgjorte overfor seg selv. Igjen i forhold til livslede kan vi kanskje tenke oss at skyld og devaluering finnes, men eksternaliseres til et annet objekt, et miljø eller et samfunn. Et viktig skille er likevel alvorlighetsgrad i fremmedheten: det blir feil å si at ethvert ubehag, avsky eller følelse av fremmedhet skal skyldes det idealiserte selvs eksternalisering. Kanskje opplevelsen av livslede er et signal om at noe faktisk er galt med samfunnets normer og ens egne prioriteringer? Dessuten beskriver Horney en nevrotisk personlighetsstruktur, som vi i dag vil diagnostisere som personlighetsforstyrrelser. Det gir kanskje mer mening å se på livslede som en allmennmenneskelig sorg over tilværelsens meningsløshet, slik jeg beskrev tidligere i denne delen av oppgaven.

Horney (1991) mener grunnen til at vi ikke oppnår selvaktualisering, er at vi ikke har en riktig forståelse av vårt selv. Med selv forstår hun vår væren og potensiale. Det kan tenkes at livsleden står for noe dypere i mennesket enn mangel på selvaktualisering. Salomo var en

vis mann som var ærlig mot seg selv. Likevel, eller kanskje nettopp derfor, følte han avsky for livets tomhet.

### **Livslede - en personlighetsforstyrret opplevelse?**

Jeg har tidligere hevdet at livslede dreier seg om en eksistensiell grunnopplevelse. En konsekvens av å si at det er en grunnopplevelse, er at alle mennesker kan oppleve den, i større eller mindre grad. Vårt statlige helsesystem krever at alle behandlere gir pasienten som kommer med et livsproblem en diagnose. I klinikken er det ikke bare depresjon som kan bli diagnosen man blir tildelt hvis en sliter med det jeg har beskrevet som livslede. Innen personlighetsforstyrrelsene vil pasientens beskrivelse av livsledens tomhetsfølelse føre til diagnostikerens leting etter flere borderline-trekk. Beskrivelse av fremmedhet vil gjøre at man tenker i retning av en schizoid eller schizotyp personlighetsforstyrrelse. Sartres Roquentin er et eksempel: han føler seg fremmedgjort, har ikke særlig glede av noe, beskriver følelsesmessig kulde, og velger å være for seg selv. Selvfølgelig er det argumenter som teller mot å gi Roquentin diagnosen, som symptomenes plutselige debut, en angstfølelse og anamnesticke opplysninger, men poenget ligger ikke her. Avsky for livet som gjerne uttrykkes som forakt for andre og det stadige behovet for mer, kombinert med kjedsomhet, kan få tankene inn på narsissistisk personlighetsforstyrrelse. Man kan eventuelt, og spesielt som kvinne, få en histrionisk “merkelapp” satt på seg. Hos én av fire personer med diagnosen personlighetsforstyrrelse vil også en annen personlighetsforstyrrelse være tilstede, og histrionisk og narsissistisk har man sett opptre svært ofte sammen (Torgersen, 2008). Den unnvikende personlighetsforstyrrede sees ved livsleden i den sosiale fremmedheten der man egentlig søker fellesskap, og en eventuell angstbeskrivelse slik livsleden skildres av Obstfelder.

Uansett om noen av kriteriene for personlighetsforstyrrelser er oppfylt: vil det å sette en diagnostisk merkelapp på de litterære karakterene, *særlig* en personlighetsforstyrrelse, hjelpe dem noe? Hvis vi i stedet går ut fra at opplevelsen av livslede er allmenn, ikke en følelse kun forbeholdt de syke sinn, kan vi tenke oss at følelsen av livslede kan forekomme på tvers av ulike personlighetsforstyrrelser. Personligheten kan likevel, som også miljø og kultur, ha noe å si for hvordan livsleden oppleves. For Goethes (1774) Werther, som er et intenst følelsesmenneske, vil livsleden være sterk og dramatisk, og kanskje også farligere å kjenne på, enn for en kong Salomo-type, en jordnær tenker som klarer å leve med opplevelsen av tomhet i tilværelsen. Werther ville nok vært den som hadde havnet på psykologens kontor,

men som lett kunne ha fått “evidensbasert” behandling ut fra depresjonsdiagnosen, eventuelt borderline-diagnosen sin. Kanskje en ville ha hjulpet Werther bedre om en hadde lyttet på en annen måte, sett hans plager i et annet lys? Det å sette en diagnose på det å føle litt mer eller mindre enn gjennomsnittet av noe, uansett hva, er kanskje en fare. Det kan tenkes at vi ved å definere livsledekvalitetene om til depresjon eller en annen psykisk diagnose kun hjelper på salget av psykofarmaka, selvhjelpsbøker, ekstremsportsutstyr og pengespill. Stigmatiseringen som fremdeles ligger i det å få en psykiatrisk diagnose, vil gjøre at mennesker som opplever livslede ekstra sterkt fortsetter å forsvare seg mot opplevelsen, i stedet for å godta og beseire den. Samtidig kan vi se problematikken fra en annen vinkel ved å peke på hvor mye smerte og ubehag som beskrives i litteraturen om livslede: karakterene i *Fiesta: The Sun Also rises* ville på tross av at de strever med sine liv, kanskje ikke få mulighet til hjelp i offentlig psykisk helsevern i dag fordi deres måte å si at de har det vondt på ikke passer inn i diagnosesystemene. De kunne eventuelt behandles for alkoholproblemet sitt, men da ville kanskje ikke den nagende, eksistensielle usikkerheten, skuffelsen og tomheten som lå bak misbruket få plass i behandlingen. Problematikken er her selvfølgelig satt på spissen, og jeg tror de fleste behandlere bruker tid i samtalen med pasienter på å utforske spørsmålene som ligger i livsledens eksistensielle grunnopplevelse. Likevel kan mangelen på teori og forskning rundt livslede og beslektede begreper tyde på at denne tilstanden blir et av flere opplevelsestilstandsofre for “tidsklemma” i psykisk helsevern.

## 4.3 Er kjedsomhet psykologiens begrep for livslede?

Da jeg så på livslede slik den er presentert i skjønnlitteraturen, fant jeg at kjedsomhet eller ulyst er en følelse som ofte er beskrevet. Når livet mister sin appell, kjeder en seg i livet. Interessen er ikke lenger knyttet til livets innhold. Psykologien har ikke beskjeftiget seg med livslede, og har bare til en viss grad vært opptatt av kjedsomhet. Kjedsomhet defineres som en generell tilstand av inaktivitet og apati som gjennomsyrrer bevisstheten når man ikke har noe interessant eller meningsfylt å drive med (Csikszentmihalyi, 2000, s.442). Sett på som en følelse, inneholder kjedsomhet motsatsen til basisemosjonene interesse og overraskelse. Kjedsomhet har forskere funnet er en viktig faktor ved risikoatferd som stoffmisbruk, vandalisering, spiseforstyrrelser og høyt sigarett- og alkoholforbruk (Martin, Sadlo og Stew, 2006). Patologiske spillere ruller terningen for å unngå eller bøte på kjedsomhet, og fanger



intervjuet i fengsel forteller at kjedsomhet var en viktig grunn til at de handlet kriminelt (Blasczynski, Cocco, og Sharpe, 1995). Når mennesker i vår kultur blir bedt om å si hva som gjør at de føler seg deprimerte, er kjedsomhet en av de tre mest nevnte årsakene (Csikszentmihalyi, 2000). De to andre grunnene er å ikke føle kontroll over sitt liv, og det å ha en nedtur eller skuffelse etter å ha oppnådd noe viktig i livet. Samlet kan en si at kjedsomhet er blitt identifisert som et alvorlig problem for samfunnet og den enkelte, men at man i psykologien ikke har enhetlige tanker om årsak, fenomenologi eller eventuell behandling for tilstanden. Psykoanalytikeren Adam Phillips (1996) beskriver kompleksiteten i kjedsomhet slik: “Opplagt skulle vi ikke snakke om kjedsomheten, men om kjedsomhetene, fordi begrepet i seg selv innbefatter et mangfold av følelser og stemninger som motsetter seg analyse” (s.107).

### **4.3.1 Livslede og eksistensiell kjedsomhet**

I teori og forskning på kjedsomhet skiller man ofte mellom *situasjonell kjedsomhet* og *eksistensiell kjedsomhet* (Kuhn, 1976, Svendsen, 1999). Den eksistensielle kjedsomheten blir benyttet synonymt med kronisk kjedsomhet (Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood og Eastwood, 2009), habituell kjedsomhet (Martin, Sadlo og Stew, 2006), patologisk kjedsomhet (Fenichel, 1934) og livskjedsomhet (Bargdill, 2000). Den situasjonelle formen er noe alle opplever; en bok, et TV-program, en jobb og andre personer kan kjede oss *i situasjonen*. Om kjedsomhet er et personlighetstrekk, er man usikre på. Det mest robuste funnet av tilbøyelighet for kjedsomhet er at ekstroverte kjeder seg fortere enn introverte, noe som gjør dem sårbare også i forhold til habituell kjedsomhet (Fahlman et al, 2009).

### **Bargdills studie av livskjedsomhet**

Bargdill (2000) har utført en kvalitativ, fenomenologisk studie på livskjedsomhet, der seks personer som led av eksistensiell kjedsomhet ble intervjuet om opplevelsen sin. Det viktigste funnet Bargdill gjorde av livskjedsomhetens fenomenologi var at det utviklet seg en emosjonell ambivalens når man inngikk kompromiss i forhold til primærmålene i livet sitt, og ambivalensen utviklet seg til en negativ “kjedsomhets-spiral” av passivitet og unngåelse. Kjedsomhet utviklet seg altså etter at deltakerne i studien hadde valgt bort livsdrømmer til fordel for prosjekter de ikke ønsket så sterkt. De følte seg ambivalente i forhold til seg selv og andre, og følte seg tomme og apatiske; hver handling de foretok seg førte til mer kjedsomhet.

Apatien viste seg også i ansvarsfraskrivelse for eget liv: de ventet i passiv håpefullhet på at noen skulle komme og føre dem tilbake på “rett spor”, og regnet også andre ansvarlige for deres ulykke. De var sinte på verden, men også sinte på seg selv: selvtillitstap førte til ensomhet, og kjente ikke seg selv igjen.

For meg virker det som Bargdill (2000) ved sin studie både har vist den kroniske kjedsomhetens ansikt og depresjonens ansikt, selv om Bargdill mener det er skam som driver livskjedsomhet, og skyld som er drivkraften i depresjon. Bibring (1953) mener at i depersonalisering og kjedsomhet rammer ikke konflikten selvfølelsen. I depresjon derimot, er målene opprettholdt, men den narsissistiske kjernen i oss, selvfølelsen, er brutt ned. I så måte kan det være grunnlag for å si at studien også fanget noe av depresjonens vesen. Fanger studien opplevelsen i livsleden, slik at en nå kan si at vi i psykologien har beskrevet livslede? Jeg mener denne studien er med på å vise livsledens spesielle egenart som eksistensiell grunnopplevelse. Bargdills (2000) hovedfunn er at kjedsomheten skjer fordi vi har valgt bort viktige mål i livet. Livslede inntreffer tilsynelatende når vi er på høyden i våre liv, når våre drømmer er oppfylt og “det gode liv” er på plass. Det kan faktisk virke som livsledens meningsløshet skjer *på tross av* hvilket spor vi er på: livets gleder og mål har mistet sin kraft. En person som opplever livslede venter ikke apatisk på at noen skal komme og hjelpe seg i gang, fordi livets mål er uinteressante og irrelevante. Selvtillitstap og sinne mot seg selv som beskrives ved livskjedsomhet er heller ikke gjenkjennelig i forhold til livslede. Samtidig er det mange likheter mellom beskrivelsene til de litterære personene jeg har studert og Bargdills kjedsomhetsofre, særlig i forhold til delen av livslede som omhandler kjedsomhet og ulyst. Jeg tror det kan dreie seg om at man ved eksistensiell kjedsomhet fanger opp deler av livsledens *følelse*, men at livslede som eksistensiell grunnopplevelse kan ha mer eller mindre livskjedsomhet i seg. Livslede er altså “bredere”, og innebærer også en følelse av avsky, fremmedhet, depersonalisering og angst som livskjedsomheten ikke beskriver. Jeg har tidligere nevnt at livsleden står for en bredere erfaring enn lede og ennui. Det kan virke som eksistensiell kjedsomhet og alle dens synonyme kjedsomhetsbegreper i psykologien beskriver *leden*, som går dypere enn den situasjonen man er i, men som mangler klaustrofobien, lengselen og fremmedheten som ligger i livsledens direkte kopling til væren.

### 4.3.2 Hvorfor kjede seg?

Hva er det som gjør at vi kjeder oss? Tidligere tenkte man seg kjedsomhet som en følge av overstimulering og habituering (Csikszentmihalyi, 2000). Senere har man ansett dette for å være en for enkel forklaring, og ser på *meningen* en oppgave har for personen. Svendsen (1991) hevder som Fenichel (1934) og Bargdill (2000) at kjedsomheten innebærer et tap av mening, og at man i vårt informasjonssamfunn ender opp med et “meningsunderskudd”. Mens mening må tolkes, er informasjon noe som prosesseres og behandles. Vi blir altså passive tilskuere til moderne teknologi som klarer seg på egen hånd. Svendsen hevder at vi fremdeles leter etter personlig, metafysisk mening, mens det meste i livet kommer ferdig kodet til oss. Det kan nok tenkes at det er gjennom en slik påtvungen passivitet at kjedsomhet kan ende i livslede.

Da jeg beskrev hvordan kjedsomheten ved livslede artet seg, nevnte jeg at Bibring (1953) ser på kjedsomhet som en tilstand av mental inhibering. Han mener depresjon, kjedsomhet og depersonalisering er liknende affektive tilstander. Han sier de virker fenomenologisk relaterte, og påpeker at pasienter kan ha problemer med å skille dem fra hverandre. Fenichel (1934) forklarte kjedsomhet som at jeget ikke klarer å stimuleres til mental aktivitet fordi de instinktive målene er undertrykt. Vi føler at vi har behov for den mentale aktiviteten, men klarer ikke finne ut *hvilken* aktivitet det er vi trenger, og søker til ytre opplevelser for å slukke behovet. De ytre gratifikasjonene er for nære eller for langt ifra det underbevisste målet vi streber etter, og kjedsomhet og tomhet blir i stedet utfallet. For å si det på en annen måte blir det galt uansett hva vi gjør hvis ikke vi “kjenner oss selv”. Kjedsomhet dreier seg altså om en psykisk konflikt i forhold til hvilke ønsker og mål vi har. Fenichels teori om kjedsomhet kan være med på å belyse hvorfor vi kjeder oss i “det gode livet”. Hvis vi ser på drifter som ønsker og mål, er man kanskje ubevisst på kant med sine egentlige ønsker.

Svendsen (1999) mener eksistensiell kjedsomhet utmerker seg som et modernitetsfenomen, først utbredt i stor skala i romantikken. Han viser sin påstand blant annet ved å studere ordets historikk: “boredom” finnes ikke i på engelsk før 1760-tallet, dansk “kedsomhed” blir først beskrevet i en ordbok fra rundt 1650. Det er verdt å merke seg at den eksistensielle kjedsomheten man finner i forskjellige tilstander forbundet med livslede, finnes i mye eldre skrifter. Det franske *ennui* har røtter i 1300-tallet, ved det latinske “inodiare” (å hate eller å avsky). Det engelske *spleen* går tilbake til 1500-tallet, og er som vist koplet til antikkens

medisinske lære om de fire kroppsvæsker. Ut fra dette kan man tenke seg at kjedsomhet forbundet med *acedia*, melankoli og *taedium vitae* er eldre enn kjedsomhet slik forståelsen av tilstanden er i dag. Kjedsomhet slik den beskrives ved *acedia*, ennui og spleen er da livsledens kjedsomhet. Ut fra dette kan man kanskje igjen påstå at kjedsomheten i livslede er forskjellig fra kjedsomhet slik den er blitt studert i psykologien. Hvis vi faktisk kan ha å gjøre med to ulike opplevelser, er forskjellene i kjedsomhetserfaringen viktige å vite noe om.

Kjedsomheten i livslede blir beskrevet som smertefull, og den har i seg en rastløshet som den situasjonelle kjedsomheten mangler. Det er jo mulig å se for seg at også den situasjonelle kjedsomhet har spor av livslede i seg, men at den er mer alminneliggjort og “vulgær”. Det kan tenkes at en forskjell også kan ligge i at kjedsomheten i dagliglivet brukes som et *forsvar* mot å kjenne på tyngden av livets tomhet. “Kjedelig” er blitt vårt samfunns unnskyldning, et forsvar mot å føle. Kjedsomheten som finnes i livsleden er ikke et forsvar mot opplevelsen, men en følge av å være merket av tilværelsens meningsløshet. Idet man, som Goethes Werther, tør å kjenne på livets tomhet, blir den moderne kjedsomheten kanskje erstattet med, eller utviklet til, livslede? For å oppsummere, kan det se ut som kjedsomhet er en del av livslede, men kan ikke alene romme hele opplevelsen. Det kan også se ut som livsledens kjedsomhet har opphav i tungsinnets tilstander, det er selve livet som allerede har mistet sin glans for personen, mens kjedsomhet slik den fremstår i dagliglivet også kan benyttes som forsvar mot å kjenne på tomheten bak fylde.

### **En kvantitativ studie av mening, depresjon, og kjedsomhet**

Fahlman et al.(2009) har sett på forholdet mellom kjedsomhet, mening, depresjon og angst ved å bruke en kvantitativ, kontrollert forsøksmetode. Som nevnt har man i teorien sett en sammenheng mellom følelse av mening i livet og graden av kjedsomhet. Fahlman et al. Påpeker at kjedsomhet ofte likevel blir i psykologisk arbeid med mennesker oversett, eller sett på som en del av depresjon eller angst.

Studien hadde tre deler; i første og andre del fylte deltakerne ut spørreskjemaer som målte angst, depresjon, følelse av mening og kjedsomhet. Skjemaene ble i første del faktoranalyisert, og forskerne fikk statistisk bekreftet at tilstandene de målte var relaterte, men psykometrisk distinkte fenomener. Etter noen uker fylte deltakerne igjen ut spørreskjemaer, og så ved bruk av hierarkisk regresjonsanalyse fant forskerne at mening i livet predikerte grad av kjedsomhet over tid, selv når man kontrollerte for opprinnelig grad av kjedsomhet. Samtidig fant man at kjedsomhet predikerte mening i livet, noe som tyder på at forholdet

mellom mening og kjedsomhet kan være toveis. I tillegg fant forskerne at hverken depresjon eller angst predikerte kjedsomhet eller mening over tid, selv om de fire tilstandene korrelerte signifikant i første, kryssseksjonelle, del av studiet. Disse funnene viste at kjedsomhet og mening henger tettere sammen med hverandre enn med de andre tilstandene.

I studiens andre fase manipulerte man eksperimentelt grad av humør og tanke på om livet hadde mening, og fant at graden av opplevd mening i livet påvirket kjedsomhetsgrad, mens humørets påvirkning på kjedsomhet var ikke-signifikant.

Hva blir implikasjonene av et slikt funn? Når man operasjonaliserer såpass kompliserte konstrukter kan det være vanskelig å vite at man med sin studie rommer opplevelsen. Studien gir likevel kunnskap om at man ved å overse kjedsomhet hos en pasient, eller tolke tilstanden som et symptom på depresjon, ikke gir pasienten hjelpen som fører til bedring. Theobald, Kirsh, Holtsclaw, Donaghy og Passik (2003) fant at det å gi antidepressiva til kreftpasienter gjorde at de raskt ble mindre depressive, men medisinen lettet ikke trykket av kjedsomhet.

Behovet for å anerkjenne kjedsomhet som en alvorlig psykologisk tilstand, samt hvor viktig det er å fokusere på hva som kan skape mening for pasienten, blir understreket av funnet til Fahlman og kolleger (2009). Det er likevel vanskelig å gjenkjenne livsledens nagende kjedsomhet som kommer som et resultat av at livet har mistet all mening i den kjedsomheten som måles i laboratoriet. Det jeg har sett i undersøkelsen av livslede i denne oppgaven, er blant annet at livsledens fenomen kompliserer bildet av mening som den ultimate “frelser” fra kjedsomhet. Noen ganger er livets mening noe annet enn det vi bevisst tror den er.

## **4.4 Livslede og meningen med livet**

I og med at jeg mener vi ved livslede snakker om en eksistensiell grunnopplevelse i forhold til tilværelsens meningsløshet, vil jeg nå se litt nærmere på noen tanker innen eksistensiell psykologi som kan belyse meningsaspektet i livslede, og forholdet til livet og døden. Siden selve eksistensen er denne retningens hovedfokus, kan en tenke seg at terapeuter innen eksistensiell terapi oftere observerer problematikk som kan minne om livslede. Innen eksistensiell psykologi ser man som selvfølgelig at det å mangle mening i livet legger grunnlaget for menneskelig lidelse, og at mangel på mening kan gi seg utslag i kjedsomhet og negative følelser (Fahlman et al., 2009). Yalom (2009) mener terapeuter ikke alltid er klar

over hvor mange mennesker som kommer til dem der det egentlige spørsmålet er hva som er meningen med livet deres. Han skriver at også Jung fortalte at en tredjedel av hans pasienter konsulterte ham av denne grunnen. Killingmo (forelesning, UIO, 09.09.2010) sier at konfliktnevrosen ofte ikke lenger utgjør hovedproblematikken i materialet pasienten kommer til behandleren med. I stedet er det meningsløsheten og spørsmålet “hvem er jeg?” som fyller psykologens kontor.

#### **4.4.1 Det eksistensielle vakuum**

Problematikk i forhold til “vilje til mening” og mangel på livsglede mente også Frankl (1959) i stadig større grad var hovedanliggende i pasientens materiale, og den store utfordringen for klassiske terapiteknikker og et medisinsk symptomspråk. Frankl utformet en egen terapiform, *logoterapi*, der pasienten blir konfrontert med, og reorientert mot meningen i sitt liv. Ifølge Frankl (1959) består selve essensen av menneskets motivasjon i en “vilje til mening”, i motsetning til psykoanalysens lystprinsipp, og Adlers (1938) “vilje til makt”. Vår hovedmotivasjon er å famle etter mening, og å strebe etter å oppfylle den. Når vi ikke finner mening, blir vi “eksistensielt frustrerte”, en tilstand Frankl (1959) kaller *det eksistensielle vakuum*. Tilstanden minner om livslede; det er en allmennmenneskelig tilstand av indre tomhet i en opplevelse av total mangel på, eller tap av, mening i tilværelsen (Frankl, 1959). Denne allmennmenneskelige tilstanden kan utvikle seg til en psykisk lidelse hos noen, det Frankl kaller en *Noögenic neurosis*, som oppstår i, og blir drevet av, eksistensiell frustrasjon, en manglende mening og forståelse av hensikt i livet. Nevrosens hovedsymptom er kjedsomhet og det å prøve å overkomme kjedsomheten ved forskjellige distraksjoner (Loonstra, Brouwers og Tomic, 2007). En tilbøyelighet til nevrotisme blir også beskrevet. Nevrosen skilles fra det eksistensielle vakuum ved patologiske symptomer, eller alvorlighetsgrad. Crumbaugh og Maholick (1964) operasjonaliserte teorien psykometrisk ved “Purpose in Life Test”. Forskerne undersøkte om sammenbrudd på grunn av eksistensiell frustrasjon virkelig kunne skilles fra de tradisjonelle nevrosene, og deres forskning gav evidens for at en slik nevrose eksisterte, og at den skilte seg fra andre psykiske lidelser.

Det eksistensielle vakuum har som nevnt mange likhetstrekk med livslede, og er nok kanskje noe av det nærmeste vi kommer det å beskrive livslede ved et annet psykologisk begrep. Men livsledens store paradoks forblir dens egenart. Mens livsleden som vist kan være en seierens melankoli, en tomhet og meningsløshet i alt som blir ansett i samfunnet som å gi livet hensikt,

er Frankls (1962) teori om det eksistensielle vakuum utkommet fra hans egne år i konsentrasjonsleir under den andre verdenskrig. Hans tanke er at det finnes legedom i det å se en hensikt i den øyensynlig mest grusomme situasjon. Frankl tenker seg at det å se sin sanne hensikt er legende, men det paradoksale ved livsleden er jo igjen at det øyensynlig fullendte skaper tomhet. Avsky, og fremmedhet, som jeg ikke kan se beskrevet av Frankl, er to følelser som viser oss hvor på kant med sine ønsker man faktisk er i livsleden, og kan brukes som en rettesnor i en terapeutisk behandling. Jeg tror Frankl møtte mange livslederammede i sin praksis, og at det å finne frem til livets virkelige hensikt for den enkelte kan være en viktig del av samtalen med en person som sliter med livslede. På den annen side er pasienten ikke alltid klar over hva som driver dem, og fokus på mål og mening vil da kunne føre dem lenger inn i en malign livslede. Mangelen på spenning i hverdagen er tydelig hos Werther, og jeg har tidligere i oppgaven vist hvordan jeg tenker han så å si skaper seg en ulykkelig kjærlighetshistorie for å bøte på kjedsomheten. Hvis man hadde spurt ham om hva som var livets hensikt, ville han ha nok ha svart "Lotte!". Man kunne lett ha havnet i en fortsettelse av kjærlighetsdramaet i terapi, i stedet for å se den redselsfulle tomheten bak den altoppslukende forelskelsen.

#### **4.4.2 Individ, væren og selvrealisering**

Rollo May (1983), en av de mest prominente skikkelsene innen den eksistensielle tradisjonen mener forståelsen av menneskets struktur og opplevelse må gå forut for enhver teknikk. May skiller det å "kjenne" og å "kjenne til" et menneske, og vektlegger møtet med en annens "væren" (*being*), det genuine møtet. Både Kierkegaard (1843), Sartre (1943) og Heidegger (1927) er filosofer den eksistensielle psykologiretningen har hentet tanker og begreper fra. May (1983) mener at en motstand som gjennomsyrrer det vestlige samfunnet er det psykologiske behovet for å unngå, og også undertrykke, væren. Man ser seg selv som en snekker, en professor, en bankfunksjonær - etter hvilken som helst økonomisk funksjon man innehar - i stedet for en person som er bevisst sin egen eksistens *som individ* i verden. Mennesket er det eneste vesen som kan være klar over, og derfor også har ansvar overfor, sin eksistens. For å bli genuint seg selv må man være klar over, og ta ansvar for, seg selv. Sartres (1938) *Kvalmen*, som er gjennomsyret av filosofens tanker om *væren*, er som vi har sett en beskrivelse av tilværelsens meningsløshet. Roquentin vegeterer, han er i ferd med å nå "intet". Derfor kjenner han på en angst og en kvalme: noe er i ferd med å forandre seg i ham. Sartre mener vi må nå "intet" for å finne mening, for å innse at væren består av valg.

I den eksistensielle psykoterapitradisjonen ser man det som viktig tema for terapi å konfrontere pasienten med “ikke-væren” (nonbeing) for å finne væren (Yalom, 2009). Det å konfrontere pasienten med døden mener May (1983) gjør den individuelle eksistensen ekte, absolutt og konkret. “Death is (...) the one fact of my life which is not relative but absolute, and my awareness of this gives my existence and what I do each hour an absolute quality” (s. 107). Å forholde seg eksplisitt til døden ville kanskje ha hjulpet noen av de litterære karakterene jeg har studert, slik at de ikke trengte å søke til døden for å kjenne at de levde. Egentlig er det kanskje heller en søken etter livets ultimate *mening* som driver Goethes Werther, og Obstfelders “jeg” mot døden. Uansett virker det i livslede som man både tiltrekkes av og frykter døden på samme tid.

Da den europeiske eksistensielle retningen utviklet seg i USA i 50-årene, var ikke individualisering og selvrealisering trender i samfunnet på samme måte som i dag. Har presset om konformitet som May skildrer, blitt erstattet av presset om selvrealisering? At menneskene i dag heller blir “tvunget” til å søke mening i tilværelsen? I så fall vil vi, når vi når toppen av selvrealiseringspyramiden, likevel føle på tomhet. Det er noen andres syn på “mening” vi har oppnådd, og ikke vår egen. Den eksistensielle psykologitradisjonen har kommet med viktige bidrag til forståelsen av mennesket og møtet med mennesket i terapi, særlig i forhold til respekten for pasienten og fokus på faktorer som har vist seg å være de viktigste endringsfaktorene i psykoterapi (Rønnestad, 2008). Jeg må likevel stille spørsmål ved om fokus på å “finne seg selv”, ens “væren”, kan være med på å forsterke livslede som eksistensiell grunnopplevelse, så lenge man kaver i andres ferdiglagde meningsforståelse.

Yalom (2009) kaller menneskene uheldige, fordi vi er skapt for meningssøken i en verden som er blottet for iboende mening. Victor Frankl (1959) ville vært uenig i Yaloms påstand, han mener det finnes en hensikt i den aller verste livssituasjon. Han så også på religion, kunst og nære relasjoner som noe som kunne fylle livet med hensikt. Eksistensialistpsykologiens fokus på det genuine møtet mellom to mennesker, det å “kjenne” i stedet for å “kjenne til”, må ikke drukne i søkingen etter menneskets egen mening. Mening blir av mange misforstått som selvrealisering. Kanskje man i kavet etter å nå toppen av behovspyramiden i livet, har hoppet over noen trinn, og at livslede blir en følelse av å sitte fast i et punkt i livet man ikke egentlig befinner seg på? Salomo er slik jeg kan forstå det den eneste av de livsleiterammede jeg har studert som klarer å leve godt med sin viten om livets tomhet. Hva er hans hemmelighet? I motsetning til Werther klarer han i sin visdom tross alt å finne sin vei: glede seg over rikdommen, over å kunne spise gode retter, over å kunne ha



visdom, det å nyte livet “med en hustru som du elsker, alle dager i ditt tomme liv (...)”, ikke strebe i alle sine dager. Alt dette er noe Salomo prøver å finne glede i, og hans botemiddel mot leden blir *takknemligheten*. Han sier det slik: “Så priste jeg da gleden. Mennesket har ikke noe annet godt under solen enn å ete og drikke og være glad. Dette følger ham under hans strev i de levedager som Gud har gitt ham.” (Pred. 8:15). Takknemlighet tror jeg kan være det beste forsvar mot livslede. Melanie Klein (1956) ser på barnets utvikling av takknemlighet som et vern mot psykiske vansker, og en kilde til gode relasjoner i voksen alder. Salomos medisin mot livslede virker også å være at han klarer å hvile i tapet av mening. Visdommen ser han det gode i, selv om han sier at også den er tomhet. Salomo hviler i at hans Gud har kontrollen over det evige kretsløp, mens Salomo selv har visdom til å overgi seg. Hans glede er heller ikke en benekting, et forsvar. Han sier at man skal komme “mørkets dager i hu”, og at alt som skal komme er tomhet. Han vet. Hans sjels hvile ser man her: “Slutten på det hele, etter alt er hørt, er dette: Frykt Gud og hold hans bud! Det er noe som gjelder alle mennesker” (Pred. 12,13). Er det kanskje så enkelt at det må stor visdom til for å se enkelheten? En av psykologiens store tenkere skal nå være med på å runde av min søken etter svar på livsledens tilstedeværelse i psykologien.

#### **4.4.3 William James - *taedium vitae* med introspeksjonen som metode**

Jeg startet min utforsking av teori som kunne vise at livsleden ble ivaretatt som fenomen i psykologiens fagfelt hos Robert Burton (1621), som beskrev *taedium vitae* i sin *The Anatomy of Melancholy*, og jeg må igjen bevege meg bakover i tid for å få livsleden beskrevet mest nøyaktig, og med samme begrep, i psykologien. William James (1886) beskriver livslede i flere av sine avhandlinger, og setter begrepet i forhold til tanken om vilje. Han ser livslede som en erfaring som rammer overklassen og intelligentsiaen i det amerikanske samfunnet anno 1900. I *On a Certain Blindness* (1899a) beskriver han livsleden ved en person som lever et liv overfylt av luksus, men som ikke klarer å glede seg over øyeblikket. Det er som om personen er blindet:

“...nor does he inwardly realize at all the indisputable fact that this world never did anywhere or at any time contain more of (...) eternal meaning than is embodied in the fields of vision that his eyes so carelessly pass. There is life; and there, a step away, is death.” (1899a, s. 854).

James beskriver hvordan man er sløvet, ulevendegjort, man ser naturens mirakel og livets skjønnhet som “dead and common, pure vulgarism, flatness and disgust”. Han beskriver tilstanden som emosjonell anestesi, med en grusom indre tomhet. I tomheten ser man kun den evige gjentakelsen av meningsløshet: “What is life on the largest scale, he asks, but the same recurrent inanities, the same dog barking, the same fly buzzing, forevermore?” (s. 854). James mener problemet ved livslede er at personen er likegyldig til det faktisk meningsbærende i livet. I det stoffet som ubetydelighetene er vevd av, ligger nøkkelen til all lyst, glede og mening som var, er og skal komme i denne verden, for å si det med James. Et annet sted skildrer James den hvordan den omflakkende borgerlige type anno 1900 prøver å “lure” taedium vitae ved feberaktig bevegelse, og trøster seg med smålig å kritisere alle han møter (James, 1900, i Cotkin, 1994). Her skildrer James flanøren, slik vi så ham beskrevet i skjønnlitteraturen.

James slet selv tidvis med dyp depresjon, taedium vitae, og nevrasteni. (Myers, 1986). Ved hjelp av hans foretrukne forskningsverktøy introspeksjonen, generaliserer James fra egen opplevelse til hvordan taedium vitae blir en sinnsstemning som han beskriver som kvelende for menneskene i hans samtid. I foredraget *Is Life Worth Living* (1896) beskriver James “middelklasse-eksistensens vektløse avgrunn”; en lys verden uten lidelse eller mørke farger. James var i sin ungdom fascinert av Schopenhauer (Myers, 1986), noe vi ser i denne tenkningen. James hevder at smerte og lidelse er meningsbærende, men at materialisme og borgerlige teselskaper fyller ham med ennui (Cotkin, 1994). I James’ voksne liv er det mer apatien og livsleden han opplever, enn den opprivende melankolsk tunge krisetilstanden av motløshet som preget ham under hans depressive periode.

For James var det ikke noe skille mellom arbeid og hans personlige liv, så for ham blir hans filosofiske fundering rundt determinisme og fri vilje et spørsmål om liv og død. Med den industrielle revolusjonen mente James kaoset ved det å være menneske forsvant, men med det også spontaniteten. James’ hensikt med artikkelen *The Will to Believe* (1896) var å bidra til en nyansering slik at ikke troen på vitenskapen skulle pasifisere mennesket i kulturen til en tilstand av livslede. Hegel og Spencers metafysiske determinisme gjorde at tilfeldigheter og “flaks”, frihet og ansvar ikke utgjorde noen forskjell på universets gang. James mente at taedium vitae ble den eneste følelse som kunne stå igjen i en verden uten etisk aktivisme. James beskriver ved taedium vitae mennesker som er fanget i en ørken av tvil, uten å klare å tenke i religiøse eller moralske termer. Han skriver til en venn: “I take it that no man is educated who has never dallied with the thought of suicide” (James, 1896, i Myers, 1986,

s.46). Hans egen løsrivelse fra depresjonens grep skjer visstnok da han leser den franske filosofen Charles Renouviers tanker om den frie vilje. I sin dagbok skriver han at “my first act of free will shall be to believe in free will” (James, 1870, i Myers, 1986).

Ut fra James’ teori kan man si at han ser på livslede som en stor utfordring i et vestlig samfunn fylt av viten og teknologi, og at menneskets frie vilje er nødvendig å bevare, om enn kun som en illusjon, for at vi mennesker ikke skal føle determinismen på kropp og i sinn. James ser på livslede ikke i forhold til det indre sjelsliv, men viser seg heller som sosial teoretiker i opposisjon mot den deterministiske sosiologi som sprang ut av en darwinistisk vitenskap (Cotkin, 1994). Det var ikke vitenskapen han angrep, men at den vitenskapelige metode skulle føre til en “hamletisme” i forhold til andre områder i livet: at man i alle situasjoner der man møtte for usikker og/eller ufullstendig evidens, skulle la være å velge. Han mente man på denne måten lot muligheter gli forbi. I stedet tenkte han at “faith in a fact can help create the fact” (James, 1896).

Kan livslede da være en tilstand av kneblende tvil? Det kan virke som at livsleden kan inneholde et element av usikkerhet på om man er på rett spor i livet, men på et ubevisst plan. Livsledens paradoks kan vanskelig forstås uten å se for seg en indre tilstand av konflikt, selv om det ikke er den narsissistiske kjernen som blir angrepet. Samtidig: kanskje det er så enkelt og vanskelig som James, Salomo og hverdagsvisdom oppfordrer oss til for å takle livets øyensynlige tomhet: å se det store livet i det lille, se utover oss selv, og å være takknemlige.

## 5 Avsluttende tanker

### 5.1 Utfordringer knyttet til en teoretisk oppgave om livslede

I forhold til hovedsakelig å benytte meg av kunst for å beskrive virkeligheten i livslede:

karakterene som skildres i litteratur er karikerte former av menneskelig opplevelse.

Johannisson (2010) sier at lede skissert av forfattere er langt mer sjarmerende enn forfatterens egen opplevelse og utlevelse av den(!). Samtidig er det at vi ofte får beskrevet *hva* en karakter gjør, men også blir fortalt *hvorfor* de gjør det, en fordel i forståelsen av et fenomen. Det blir vanskelig å holde seg på et rent deskriptivt nivå, men beskrivelse av en *opplevelse* er langt mer enn beskrivelsen av atferd, og her ligger kanskje noe av grunnen til at livsleden også ser ut til å ha forsvunnet i depresjonsdiagnosen. En svakhet ved mitt litterære utvalg er at det bare er menn som får fortelle om sin livslede.

Det har også vært vanskelig for meg å favne all psykologisk litteratur som kan ha hentydninger til opplevelsen av livslede. Mye har jeg nok oversett, blant annet i den enorme mengden av forskning omkring depresjon, og i *motsatsene* til begreper innen positiv psykologi som definerer genuin lykke. Relasjonens, kulturens og personlighetens betydning ved livslede er langt fra tydelig nok vektlagt i min fremstilling, men så er det jo da også kun en hovedoppgave. Om jeg i min forskning på livsleden har favnet alle dens kvaliteter, er langt fra sikkert. For å finne ut av hvilke kvaliteter som hører hjemme og for å sjekke om den representerer en samlet enhet, adskilt fra beslektede begreper som kjedsomhet og depresjon, må man benytte seg av kvantitative metoder som faktoranalyse, men denne oppgaven representerer en start, en oversikt og en undring, som må gå forut for en kvantitativ analyse. En tolkning som kan være problematisk, er det at jeg har satt likhetstegn mellom livsleden i litteraturen og seierens melankoli i dag. Man kan også spørre seg om jeg kunne ha fortsatt å la beskrivelsen av den eksistensielle grunnopplevelsen være kunstens og filosofiens. Jeg vil avslutte med noen tanker omkring hvorvidt vi behøver livslede i fagpsykologien.

## 5.2 Trenger vi begrepet livslede i fagpsykologien?

Psykologen i den vestlige verden møter i dag mennesker som har press om å være lykkelig fra flere kanter. Vi har forstått at lykken ikke kan kjøpes for penger: Stefan Klein (2005), som har lykke som sitt forskningsfelt, er en av dem som har sett at i industrilandene stiger ikke befolkningens tilfredshet med levestandarden. I en nasjonal undersøkelse utført i Tyskland i 1998 sier tre av ti at de er “lykkelige”, og fem av ti er “stort sett tilfreds” med livet sitt. Klein formulerer situasjonen slik: “Jo mer fritid og penger vi har, desto mer ønsker vi oss paradis” (2005, s.245). I 2011 vet vi altså at lykken finnes i “de nære ting”, men livsleden som tilstand viser at mange av oss ikke klarer å finne frem til hvordan vi kan glede oss over det vi har.

Psykologien har en egen retning som fokuserer på de gode følelsene. Positiv psykologi fokuserer på *genuin lykke* (Seligman, 1992), prøver å lære mennesker hvordan livet skal bli forandret av *flyt* (Csikszentmihalyi, 1997), og hvordan man skal gå fra “languishing” til “flourishing” i livet (Keyes, 2002). Man ønsker i positiv psykologi blant annet å hjelpe mennesket til å øke tilstedeværelsen i sitt liv. En annen løsningsvariant på dagens lykkerace er å påpeke, som mange gjør, at ikke alt som har med tungsinn å gjøre er negativt i ren forstand, og at kreativitet springer ut av melankoli (f.eks. Bowring, 2008, Wilson, 2008, Blazer, 2005). Livslede som tilstand tror jeg har noe å tilføre dagens lykkeproblematikk ved at den setter fokus på hva som skjer når lykken som man kaver etter i dag er *oppnådd*. Det virker ved livslede som at det å bli klar over sin egen væren (altså å øke tilstedeværelsen, eller “mindfulness” i sitt liv), er nettopp noe som kan skape tilstanden av tomhet. I stedet for å bli lykkelig i “her og nå”- opplevelsen, kjenner man ved livslede på meningsløsheten ved fylde i livet. Livslede viser oss at lykke og mening ikke er dikotome variabler; det er ikke snakk om et enten - eller. Samtidig er alvorligheten ved livsledens kopling til selvmordet både et varsko til tilhengerne av tungsinn som genialitetens og kreativitetens muse, og enda et punkt som gjør opplevelsen viktig å se nærmere på i forskning og klinikk.

Klein (2004) sier at det finnes seks milliarder veier til lykke, og jeg tror det finnes like mange veier til livslede. Som jeg tidligere nevnte, er det ikke sikkert at det å utvikle en livslede-diagnose, selv om livsleden kan være smertefull og malign, bør være målet med livsledens bidrag til psykologien. Det at man ser at opplevelsen er allmenn, en grunnopplevelse, kan heller skape en dypere forståelse av hvor viktig det er å ta hensyn til fasettene i menneskets tungsinn. Viktig og kanskje legende informasjon kan gå tapt om vi kun går til diagnosemanualen for å forstå menneskets lidelse. Ved å se nærmere på denne grunnopplevelsen gjenvinner man også noe av meningen i den rike melankolitradisjonen. Det

er ikke sikkert at det bare er livsledeopplevelsen vi “glemte”, da melankoli ble til depresjon.

Det viktigste en beskrivelse av livslede kan bidra til, er nok likevel et økt fokus på grensetilstander mellom syk og frisk i psykologien. For meg er det et tankekors at et så utpreget fenomen som det livsleden representerer i dag ikke har sluppet gjennom det fenomenologiske nåløyet i psykologi. I fagpsykologiens ønske om naturvitenskapelighet, er faren at man utelukker grensetilstander fordi de ikke kan puttes inn i en forståelig, kvantifiserbar ramme. Er ikke en av psykologens oppgaver å forsøke å romme det man ikke kan forstå? James studerte ulike religiøse opplevelser, Freud var fascinert av drømmetydning og totem. Nå er kanskje livslede, når alt kommer til alt, bare et poetisk begrep for noe behandleren i klinikken stadig observerer; tomheten og kvalmen i seieren, og spørsmålet om livets mening. Spørsmålene har, selv om man ikke har gitt opplevelsen navnet livslede, vært beskrevet ved kasus i psykodynamisk og eksistensiell terapiteori. Om livslede nå er en ny, eller eventuell gammel, måte å se samme opplevelse på, betyr ikke at livsledeopplevelsen ikke er et viktig tema for psykologien. I Norges psykiske helsevern speiler man den internasjonale terapitrenden ved å jobbe med å skape manualer for evidensbasert, rett behandling for enhver psykisk lidelse. Vi setter vår egen brede psykologikunnskap i tvil. Livsledens opplevelse kan minne psykologen om at det av og til er viktig å være modig: stirre livets mening i hvitøyet, våge å være med i de livsledede undringene. Man er ikke alltid syk når man føler seg tom, men det kan være greit å snakke om det med noen - som vet.

## 6 Konklusjon

Livslede i dens forskjellige former kan man si har alternert mellom å være sett på som en lidelse, en last, en samfunnsprotest og en allmenn opplevelse opp gjennom dens historie. I visse epoker, som i romantikken og frem mot vår tid, kan det se ut som dens kvaliteter ligger tett opp til melankolien, mens i andre epoker rommer melankolien kun deler av livslede. Det at livslede kan observeres på tvers av tidsepoker, og hos forskjellige personlighetstyper beskrevet i skjønnlitteratur og psykologisk teori, mener jeg gir grunnlag for å si at man har å gjøre med en allmennmenneskelig erfaring knyttet til det å leve.

Livsledens utgangspunkt som eksistensiell grunnopplevelse er å stå ansikt til ansikt med meningsløsheten i tilværelsen, og å rammes av den. Paradokset i tilstanden er først og fremst at det ser ut som at opplevelsen skjer når en har det som best i livet. Tomheten brer seg i fylde, og man er aldri *helt* fornøyd. Følelsene som så å si akkompagnerer, og er en del av, denne grunnopplevelsen, er ofte avsky og kvalme for objekter eller hendelser, og for livet selv. Disse aktive følelsene, samt det å føle seg fremmed og innestengt i verden, gjør at kjedsomheten som karakteriserer tilstanden til tider får et rastløst preg over seg.

I og med at livslede historisk har vært koplet til melankolien, har starten på min leting etter begrepet i psykologisk teori vært depresjonsfeltet, fordi depresjon i dag har overtatt melankoliens funksjon som skildrer av tungsinn innen psykologien. Det kan se ut som kvalitetene i melankoli som omhandlet livslede, er nettopp de som har blitt borte i den nye diagnosen. Eksistensiell psykologi har forstått menneskenes tomhetsfølelse som noe som kan manifesteres som kjedsomhet og som må fylles med hensikt. Hva rett mening og hensikt er for den enkelte, er disse teoretikerne uenige om, og slik jeg ser det er livslede med på å vise kompleksiteten i idéen om mening.

Forholdet mellom livslede, depresjon og kjedsomhet vil jeg karakterisere slik: depresjon er en lidelse som kan inneholde mer eller mindre av den eksistensielle grunnopplevelsen livslede, livsleden kan ha en mer eller mindre i seg av følelsen kjedsomhet. Samlet kan man si at livslede kan være en sinnsstemning ved flere lidelser, men det er viktig for psykoterapeutisk behandling at den kan gjenkjennes og adresseres.

Begrepene som kommer nærmest i å beskrive livslede innen fagpsykologi, er kronisk kjedsomhet og det eksistensielle vakuum. I disse begrepene har vi å gjøre med fenomener som nesten ikke er forsket på i psykologi. Det som likevel er det viktigste argumentet for at psykologien kan ha “mistet” opplevelsen av livslede i sin utvikling, er at ingen av begrepene

skildrer *paradokset* i livslede: at man føler livslede på tross av. Tilstedeværelsen av øyensynlige motsetninger som klaustrofobi og kjedsomhet iblandet avsky gjør også at de allerede eksisterende begrepene etter min mening ikke klarer å favne livslede. Freuds (1917) syn på sorgprosessen, og Fenichels (1951) syn på kjedsomhet blir, slik jeg ser det, teoriene som best forklarer livsledens paradoks av teoriene jeg har sett på. Det tilfellet at jeg må gå tilbake til Burton (1621) og James (1899) for å få se tilstanden beskrevet i en psykologisk ramme, samt ty til eldre psykologisk teori for å forstå den, kan uansett *både* være et tegn på at tilstanden faktisk eksisterer som psykologisk fenomen, og et tegn på at vi ikke i fagpsykologien i dag rommer tilstanden.



# Litteraturliste

- Adler, A. (1938). *Social Interest*. Boston: Oneworld, 1998.
- Andersen, P. T. (2010). Arne Dybfest: Utdypning. I: *Store norske leksikon*. snl.no, 23.04.2011. [http://snl.no/.nbl\\_biografi/Arne\\_Dybfest/utdypning](http://snl.no/.nbl_biografi/Arne_Dybfest/utdypning)
- Bale, K. (2007). Melankoli: mellom kunst og legekunst. I: Bondevik, H. og Lie, H. K. (red.) *Tegn på sykdom: Om litterær medisin og medisinsk litteratur*, s.135-158. Oslo: Scandinavian Academic Press.
- Bargdill, R. W. (2000). The study of life boredom. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31, 188-219.
- Baudelaire, C. (1869). *Paris Spleen*. New York: New Directions Books, 1970.
- Beauvoir, S. (1954). *Mandarinene*. Oslo: Pax, 1993.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin Books, 1991.
- Beck-Friis, J. (2005). *När Orfeus vände sig om: En bok om depression som förlorad självaktning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Benjamin, W. (1989). *Charles Baudelaire: A Lyric Poet in the Era of High Capitalism*. London: Verso.
- Bennett, M. E. og Gjonbalaj-Morovic, S. (2007). The Problem of Dual Diagnosis. I: Hersen, M., Turner, S. og Beidel, D. C. (Red.) *Adult Psychopathology and Diagnosis*, s. 34-77. Hoboken, NJ: Wiley.
- Beyer, E. (red.). (1991). Norges litteraturhistorie. (B. 1-6), Oslo: Cappelen.
- Bibring, E. (1953). The Mechanism of Depression. I: Greenacre, P. (red.) *Affective Disorders: Psychoanalytic Contribution to Their Study*, s. 13-48. New York: International Universities Press.
- Blaszczynski, A. P., Cocco, N. og Sharpe, L. (1995). Differences in preferred levels of arousal in two subtypes of problem gamblers: A preliminary study. *Journal of Gambling Studies*. 11, 221-229.
- Blazer, D. G. (2005). *The Age of Melancholy. "Major Depression" and its Social Origins*. New York: Routledge.
- Bowring, J. (2008). *A Field Guide to Melancholy*. Herts: Oldcastle Books.
- Brunstad, P. O. (2003). Seierens melankoli. *Et kulturanalytisk essay*. Oslo: Gyldendal.
- Burton, R. (1621). *The Anatomy of Melancholy*. New York: New York Review Books, 2001.

- Cotkin, G. (1994). *William James. Public Philosopher*. Urbana: University of Illinois Press.
- Crumbaugh, J. C. og Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noögenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement in Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Boredom. I: Kazdin, A. E. (red.). *Encyclopedia of Psychology*, (B.1), s. 442-444. London: Oxford University Press.
- Dante Alighieri (1308-1321). *Den guddommelege komedie* (2.utg.). Oslo: Gyldendal, 2000.
- Dybfest, A. (1891). *Ira*. Kristiania: Norli.
- Eidsvåg, B. (1996). Livskåte fuglar. I: *Landet lenger bak* [CD]. Oslo: Sony.
- Eidsvåg, B. (1999). Aldri heilt fornøyd. I: *Tapt uskyld* [CD]. Oslo: Universal.
- Eriksen, T. B. (12.-18. mars, 2010). På randen av sammenbrudd. *Morgenbladet*, [Oslo] s.34-35.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., og Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 307-340.
- Falk, H. og Torp, A. (1903). *Etymologisk ordbok over det norske og det danske sprog*. s.449. Kristiania: Aschehoug.
- Feliciano, L. og Aréan, P. A. (2008). Mood Disorders: Depressive Disorders. I: Hersen, M., Turner, S. og Beidel, D. C. (red). *Adult Psychopathology and Diagnosis*. s.286-316. Hoboken, NJ: Wiley.
- Fenichel, O. (1934). On the psychology of boredom. I: Rapaport, David, (red.). *Organization and pathology of thought: Selected sources*. s. 349-361. New York: Columbia University Press. 1951.
- Ferguson, H. (1995). *Melancholy and the Critique of Modernity: Søren Kierkegaard's Religious Psychology*. London: Routledge.
- Frankl, V. E. (1962). Psychiatry and Man's Quest for Meaning. *Journal of Religion and Health* 1, 93-103.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *Standard Edition*, 14, 243-259. London: Hogarth.

- Freud, S. (1926). The Question of Lay Analysis. *Standard Edition*. 20, 183-258. London: Hogarth.
- Garborg, A. (1891). *Trætte mænd*. Oslo: Aschehoug, 1970.
- Gazzaniga, M. S. og Heatherton, T. F. (2003). *Psychological Science: Mind, Brain, and Behavior*. New York: Norton.
- Goethe, J. W. (1774). *Den unge Werthers lidelser*. Oslo: Gyldendal, 1998.
- Greenberg, L. S og Paivio, S.C. (2003). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Hammer, E. (2004). *Det indre mørke: Et essay om melankoli*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hammer, E. (2007). Melankoli og nihilisme i moderne europeisk litteratur. I: Bondevik, H. og Lie, H. K. (red.). *Tegn på sykdom: Om litterær medisin og medisinsk litteratur*, s. 43-62. Oslo: Scandinavian Academic Press.
- Hanssen, R. (2010). Den fortapte generasjon. I: *Store norske leksikon*. snl.no, 23.04.2011. [http://www.snl.no/Den\\_fortapte\\_generasjon](http://www.snl.no/Den_fortapte_generasjon)
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*. New York: Harper Perennial, 2008.
- Hemingway, E. (1927). *Fiesta: The Sun Also Rises*. London: Arrow Books, 2004.
- Horney, K. (1991). *Final lectures*. Ingram, D. (red.). New York: Norton.
- Høyersten, J. G. (2005). Legen, skjønnlitteraturen og den psykiatriske pasienten. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 125, 3460-3.
- Jacobson, E. (1971). *Depression: Comparative Studies of Normal, Neurotic and Psychotic Conditions*. New York: International Universities Press.
- James, W. (1886). The Will to Believe. I: James, W. (1992). *Writings 1878-1899*. s.457-479. New York: Library of America.
- James, W. (1896). Is Life Worth Living? I: James, W. (1992). *Writings 1878-1899*. s.480-503. New York: Library of America.
- James, W. (1899a). On a Certain Blindness in Human Beings. I: James, W. (1992). *Writings 1878-1899*. s.841-860. New York: Library of America.
- Johannisson, K. (2010). *Melankolske rom: Om angst, lede og sårbarhet gjennom tidene*. Oslo: Cappelen Damm.
- Keyes, C. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 43, 207-222.
- Kierkegaard, S. (1843). *Enten - Eller*. Oslo: Gyldendal, 1996.

- Kierkegaard, S. (1849). *Sygdommen til døden*. København: Gyldendalske boghandel, 1962.
- Killingmo, B. (09.09.2010). *Intervensjoner og endringsprosesser i psykodynamisk terapi*. Forelesning i PSYC6504, UIO.
- Klein, M. (1956). A Study of Envy and Gratitude. I: Klein, M. (1986). *The Selected Melanie Klein*. Mitchell, J. (red.). s.211-229. London: Penguin Books.
- Klein, S. (2005). *Lykkeformelen: hvordan gode følelser oppstår*. Oslo: Gyldendal.
- Kohut, H. (1957). Døden i Venedig af Thomas Mann: En fortælling om den kunstneriske sublimerings oppløsning. I: Kohut, H. (2002). *Selvpsykologiske Perspektiver: historiske og kulturelle artikler og interview*, Tønnesvang, J. (red.), s. 171-188. Århus: Klim.
- Kristeva, J. (1987). *Svart sol: depresjon og melankoli*. Drammen: Pax, 1994.
- Krohg, C. (1886). *Albertine*. Oslo: Gyldendal, 1998.
- Kuhn, R. (1976). *The Demon of Noontide: Ennui in Western Literature*. Princeton: Princeton University Press.
- Kundera, M. (1985). *The Unbearable Lightness of Being*. London: Faber and Faber.
- Larsen, R. J. og Buss, D. M. (2008). *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature*. New York: McGraw-Hill
- Leader, D. (2009). *The New Black: Mourning, Melancholia and Depression*. London: Penguin Books.
- Loonstra, B., Brouwers, A. og Tomic, W. (2007). Conceptualization, Construction and Validation of the Existential Fulfilment Scale. *European Psychotherapy*. 7, 5-18.
- Lord Byron (1997). *Selected Poetry*. New York: Oxford.
- Martin, M., Sadlo, G. og Stew, G. (2006). The Phenomenon of Boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 193-211.
- May, R. (1983). *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. New York: Norton.
- Myers, G. E. (1986). *William James: His Life and Thought*. New Haven: Yale University Press.
- Norsk Riksmålsordbok* (1983). Bind II. Oslo: Kunnskapsforlaget, s. 2901.
- Obstfelder, S. (1893a). Byen. I: Obstfelder, S. (1993). *Dikt i samling - prosa i utvalg*. Oslo: Gyldendal.
- Obstfelder, S. (1893b). Hjælp mig. I: Obstfelder, S. (1993). *Dikt i samling - prosa i utvalg*. Oslo: Gyldendal.

- Obstfelder, S. (1893c). Jeg ser. I: Obstfelder, S. (1993). *Dikt i samling - prosa i utvalg*. Oslo: Gyldendal.
- Obstfelder, S. (1895). Liv. I: Obstfelder, S. (1993). *Dikt i samling - prosa i utvalg*. Oslo: Gyldendal.
- Phillips, A. (1996). *Om kyssing, kiling og kjedsomhet: Psykoanalytiske essay om det oversette selvet*. Oslo: Aventura.
- Preus, A. G. (1996). Har alt. I: *Vrimmel* [CD]. Norge: Warner.
- Proust, M. (1913-1927). *På sporet av den tapte tid* (B. 1-7),( 2.utg.). Oslo: Gyldendal.
- Pushkin, A. (1837). *Eugene Onegin: A Novel in Verse*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1981.
- Rachman, S. og Taylor, S. (1999). *Analysis of claustrophobia*. Journal of Anxiety Disorders, 7, 281-291.
- Radden, J. (2009). *Moody Minds Distempered: Essays on Melancholy and Depression*. New York: Oxford University Press.
- Rønnestad, M. H. (2008). Evidensbasert praksis i psykologi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 444-454.
- Sartre, J. P. (1938). *Nausea*. New York: New Directions Books, 2007.
- Sartre, J.P. (1943). *Being and Nothingness: A Phenomenological Essay on Ontology*. New York: Washington Square Press, 1956.
- Schneider, K. J. (2001). The Revival of the Romantic Means a Revival of Psychology. I: Schneider, K., Bugental, J. F. T., Pierson, J. F. (Red.) *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*. London: Sage (Publications).
- Schneider, K. J. og May, R. (1995). *The Psychology of Existence: An Integrative, Clinical Perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. P. (1992). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Sigrell, B. (1994). *Narcissism: Ett psykodynamiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Skigutt (15). (21.12.2010). Jeg er tom. I: *Aftenposten*, [Oslo], s. 19.
- Skårderud, F. (2009). Kroppens tekster: Selvskading i skjønnlitteraturen. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 129, 773-5.
- Stendhal (1822). *Om Kjærlighet*. Oslo: Gyldendal, 1995.

- Stern, D. N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: Norton
- Svendsen, L. F. H. (1999). *Kjedsomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.(2005).
- Tegnér, E. (1825). Mjältsjukan. I: Tegnér, E. (1964). *Samlade Dikter*. Lund: Gleerup.
- Theobald, D. E., Kirsh, K. L., Holtsclaw, E., Donaghy, K. og Passik, S. D. (2003). An open label pilot study of citalopram for depression and boredom in ambulatory cancer patients. *Palliative and Supportive Care*, 1, 71-77.
- Thielst, P. (1995). *Historien om Søren Kierkegaard: Livet forstås baklengs, men må leves forlengs*. Oslo: Gyldendal.
- Torgersen, S. (2008). *Personlighet og Personlighetsforstyrrelser*. Oslo: Gyldendal
- Yalom, I. (2009). *Terapiens gave: åpent brev til en ny generasjons terapeuter og deres pasienter*. Oslo: Pax.
- Yiend, J. og Mackintosh, B. (2005). Cognition and Emotion. I: Braisby, N. og Gellatly, A. (red.). *Cognitive Psychology*, s. 545-578.. New York: Oxford University Press.
- WHO ICD-10 (1994). *Psykkiske lidelser og atferdsmessige forstyrrelser: Klassifikasjon og diagnostiske kriterier*. København: Munksgaard.
- Wilde, O. (1881). *Tedium Vitae*. I: Wilde, O. (2000). *The Works of Oscar Wilde*. Bath: Parragon.
- Wilson, E. G. (2008). *Against Happiness: In Praise of Melancholy*. New York: Sarah Crichton Books.